



گزارش اختصاصی

بررسی چرایی رد قطعنامه پیشنهادی چین و روسیه در شورای امنیت سازمان ملل

مذاکرات پسا اسنپ بک، استراتژی جدید اروپا



۲

سرخط خبرها

همزمان با به رسمیت شناختن کشور فلسطین توسط جهان، طرح شهرک سازی اسرائیل در حال دفن آن است

تهدیدی بر استقلال فلسطین

۲

ماشه، تالار شیشه ای را هدف گرفت

بورس در بن بست ماشه

۴

فرمانده سپاه امام سجاد (ع) استان هرمزگان:

دفاع مقدس سند عزت ایران و استمرار راه عاشورا است

۲

به همت اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی، انجمن شعر و ادب شهرستان بستک و شهرداری هنگویه مراسم پاسداشت روز شعر و ادبی پارسی برگزار شد:

سرآغازی بر رویدادهای فرهنگی

۱۱

خواندنی های روز

سازمان امداد رسانی سعودی بیش از هزار بمب را در یمن خنثی کرد

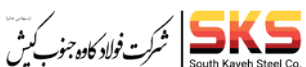
۴



آگهی مناقصه عمومی تأمین تابلو برق شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (سهامی عام) آگهی شماره ۱۴۰۴۱۳۲۹۹۴-T

شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (سهامی عام) در نظر دارد جهت تأمین تابلو برق (مطابق موارد مندرج در اسناد) از طریق مناقصه عمومی دو مرحله ای از تأمین کنندگان واجد شرایط و توانمند دعوت نماید. متقاضیان می توانند برای اطلاع از شرایط مناقصه و خرید اسناد مناقصه از تاریخ چاپ آگهی تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۱۵ به وب سایت شرکت فولاد کاوه جنوب کیش به نشانی WWW.SKSCO.IR (قسمت خرید و فروش بخش مناقصه های جاری) مراجعه نمایند. ۱۴۰۴/۳۱۰

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



آگهی مناقصه عمومی انجام خدمات شارژ سیلندرهای گاز اطفاء حریق FM۲۰۰ شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (سهامی عام) آگهی شماره ۱۴۰۴۱۳۲۹۲۳-T

شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (سهامی عام) در نظر دارد جهت انجام خدمات شارژ سیلندرهای گاز اطفاء حریق FM۲۰۰ (مطابق موارد مندرج در اسناد) از طریق مناقصه عمومی دو مرحله ای از پیمانکاران واجد شرایط و توانمند دعوت نماید.

متقاضیان می توانند برای اطلاع از شرایط مناقصه و خرید اسناد مناقصه از تاریخ چاپ آگهی تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۱۵ به وب سایت شرکت فولاد کاوه جنوب کیش به نشانی WWW.SKSCO.IR (قسمت خرید و فروش بخش مناقصه های جاری) مراجعه نمایند. ۱۴۰۴/۳۱۱

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

هنرستان ۱۲ کلاسه در شهرک پیامبر اعظم بندرعباس با همت شرکت فولاد هرمزگان افتتاح شد؛

فولاد هرمزگان در مدار تعلیم نسل ماهر

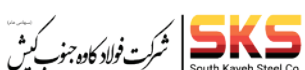
۵



شناور ۴ میلیون دلاری صید صنعتی، قربانی تضادهای قانونی و تعلل دستگاه های اجرایی شد

مرگ «آوش» در ایستگاه مجوز

۳



آگهی مناقصه عمومی ساخت مجموعه کامل EBT شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (سهامی عام) آگهی شماره ۱۴۰۴۱۳۰۳۳۷-T

شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (سهامی عام) در نظر دارد جهت ساخت مجموعه کامل EBT (مطابق موارد مندرج در اسناد) از طریق مناقصه عمومی دو مرحله ای از سازندگان واجد شرایط و توانمند دعوت نماید. متقاضیان می توانند برای اطلاع از شرایط مناقصه و خرید اسناد مناقصه از تاریخ چاپ آگهی تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۱۵ به وب سایت شرکت فولاد کاوه جنوب کیش به نشانی WWW.SKSCO.IR (قسمت خرید و فروش بخش مناقصه های جاری) مراجعه نمایند. ۱۴۰۴/۳۱۲

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

آگهی شرکت های تعاونی سراسر هرمزگان در صبح ساحل

تلفن پذیرش: ۱۰۵-۳۲۲۴۱۴۶۲



هنرستان ۱۲ کلاسه فولاد هرمزگان

نمونه ای از تعهد فولاد هرمزگان به مسئولیت اجتماعی و الگویی برای توسعه عدالت آموزشی در هرمزگان

محل احداث: محله پیامبر اعظم (ص) بندرعباس

مساحت زمین: ۷۰۰۰ مترمربع

زیربنا: ۲۵۳۰ مترمربع

آغاز بهره برداری: شهریور ماه ۱۴۰۴

هدف: افزایش سرانه آموزشی و کاهش ترک تحصیل و دسترسی آسان به امکانات آموزشی استاندارد برای محله های کمتر برخوردار



گروه فولاد مبارکه

**مرضیه مستاجری**

کارشناس ارشد روابط بین الملل

ننانیاهو مدت‌هاست که از شهرک‌سازی در سرزمین‌های اشغالی فلسطین حمایت کرده و با هرگونه تلاشی برای صلح بین اسرائیل و فلسطین مبارزه می‌کند. او از امضای توافق‌نامه اسلو، دو توافق‌نامه در دهه ۱۹۹۰ بین اسرائیل و سازمان آزادی‌بخش فلسطین که بسیاری امیدوار بودند منجر به ایجاد یک کشور فلسطینی شود، انتقاد کرد.

ننانیاهو در سال ۲۰۰۱ در ویدئویی که در آن با افتخار می‌گفت «من عملاً به توافق‌نامه اسلو پایان دادم» دستگیر شد. سی‌ان‌ان گزارش داد که ننانیاهو در سال ۱۹۹۷، در اولین دوره نخست‌وزیری خود، به ایجاد شهرک هار حوما در اورشلیم شرقی کمک کرد. او در مصاحبه‌ای با سایت خبری اسرائیلی NRG افزود که تا زمانی که او در سمت خود باشد، هرگز یک کشور فلسطینی تشکیل نخواهد شد.

اکنون در بحبوحه تشدید خشونت‌ها، ننانیاهو باعث اخراج جمعیت غزه شد و توافقی را برای پیشبرد طرح گسترش شهرک‌سازی در کرانه باختری اشغالی امضا کرد. ننانیاهو در این مراسم در معاله آدومیم، یک شهرک اسرائیلی در شرق اورشلیم، گفت: «ما به وعده خود مبنی بر عدم تشکیل کشور فلسطین عمل خواهیم کرد. این مکان متعلق به ماست. ما جمعیت شهر را دو برابر خواهیم کرد».

پروژه شهرک‌سازی که مدت‌ها متوقف شده بود، شرق اورشلیم را از کرانه باختری جدا کرده، جوامع فلسطینی را تکه‌تکه می‌کند و الحاق دائمی را پیش می‌برد. در تپه‌های سوخته شرق اورشلیم، شهرک اسرائیلی معاله آدومیم به سمت بیرون گسترش یافته و سایه بلندی بر شهر شلوغ فلسطینی عزاربه انداخته است. این‌ها تپه‌هایی هستند که قرار است اسرائیل در آنها بلوک شهرک‌های E۱ خود را بسازد و کرانه باختری را به دو قسمت تقسیم کند تا احتمال تشکیل یک کشور فلسطینی را برای همیشه از بین ببرد. این طرح توسعه که شامل ۳۴۰۰ خانه جدید برای شهرک‌نشینان اسرائیلی است، بخش عمده‌ای از کرانه باختری را از اورشلیم شرقی اشغالی جدا می‌کند و در عین حال هزاران شهرک اسرائیلی در این منطقه را به هم متصل می‌کند. این در حالی است که تمام شهرک‌های اسرائیلی در کرانه باختری که از سال ۱۹۶۷ اشغال شده‌اند، صرف نظر از اینکه مجوز برنامه‌ریزی اسرائیل را داشته باشند یا خیر، طبق قوانین بین‌المللی غیرقانونی تلقی می‌شوند. اورشلیم شرقی به عنوان انتخاب فلسطینی‌ها برای پایتخت کشور آینده فلسطین، اهمیت ویژه‌ای

**علی قاسمی نژاد**

کارشناس ارشد علوم سیاسی

جمعه ۲۸ شهریور ماه قطعنامه پیشنهادی چین و روسیه برای تداوم لغو تحریم‌های سازمان ملل علیه ایران با ۹ رای منفی اعضا شورای امنیت سازمان ملل رد شد. عدم تصویب این قطعنامه به معنای آن است که مکانیسم ماشه به درخواست تروئیکای اروپایی به زودی(احتمالاً ۲۸ سپتامبر، ۶ مهر) فعال خواهد شد. این درحالی است که ۱۸شهریورماه، ایران و آژانس انرژی اتمی در قاهره توافقی را امضا کردند تا بتوانند امیدها برای جلوگیری از بازگشت تحریم‌های سازمان ملل را زنده نگه دارند اما کشورهای اروپایی از قطعنامه‌هایی مانند قطعنامه چین و روسیه، نسبت به توافق قاهره راضی نبودند. اروپایی‌ها اکنون با فعال‌سازی مکانیسم ماشه می‌خواهند اهرم فشار خودشان را در قبال برنامه هسته‌ای ایران حفظ کنند تا در توافقات احتمالی آینده امتیازات مورد نظرشان را به دست بیاورند.

✳️ **کنار رقتن اروپا در صورت تصویب قطعنامه چین و روسیه**

چین و روسیه با ارائه پیش‌نویس قطعنامه تداوم لغو تحریم‌های سازمان ملل به دنبال آن بودند تا قطعنامه ۲۲۳۱ را تا سال ۲۰۲۶ تمدید کنند. نکته جالب توجه این است که اگر این

همزمان با به رسمیت شناختن کشور فلسطین توسط جهان، طرح شهرک‌سازی اسرائیل در حال دفن آن است

تهدیدی بر استقلال فلسطین

✓ **وضعیت در کرانه باختری و غزه، چگونه به اینجا رسیده است؟**

بیش از ۱۰۰ کشور به این قطعنامه رأی مثبت دادند. چهارده کشور رأی منفی دادند. این رأی‌گیری پس از آن صورت گرفت که دیوان بین‌المللی دادگستری در ژوئیه ۲۰۲۴ نظر مشورتی خود را صادر کرد که در آن گفته شده بود ادامه حضور اسرائیل در سرزمین‌های اشغالی غیرقانونی است و اسرائیل «متعهد است که فوراً تمام فعالیت‌های شهرک‌سازی جدید را متوقف کند و تمام شهرک‌نشینان را از سرزمین‌های اشغالی فلسطین تخلیه کند». ننانیاهو این نظر را «تصمیمی دروغین» خواند. اخیراً، ۲۱ کشور، از جمله بریتانیا، استرالیا و ژاپن، طرح اسرائیل برای ساخت شهرک جدید خود را محکوم کردند. از سویی رأی ۱۴۲ به ۱۰ روز جمعه برای تأیید اعلامیه نیویورک نیز که با اعلام بیانیه‌ای خواستار راه حل دو کشوری شد، توسط فرانسه و عربستان سعودی در ماه ژوئیه تهیه شده است. اسرائیل، ایالات متحده، مجارستان و آرژانتین از جمله کشورهایی بودند که به این قطعنامه رأی منفی دادند. ۱۲ رأی ممتنع وجود داشت. حدود سه چهارم از ۱۹۳ کشور عضو سازمان ملل، کشور فلسطین را که در سال ۱۹۸۸ توسط رهبری تبعیدی فلسطین اعلام شد، به رسمیت می‌شناسند.

در واقع در بحبوحه تنش‌های فزاینده در سراسر خاورمیانه، مجمع عمومی متنی را تصویب کرد که اعلامیه‌ای مهم در مورد تحقق یک کشور مستقل فلسطین را تأیید می‌کند، همه کشورهای عربی خلیج فارس از این قطعنامه حمایت کردند. در حالی که نماینده اسرائیل آن را به عنوان «نمایشی صحنه‌سازی شده و با دقت برای تیتز خبرها» رد کرد و ننانیاهو کمی قبل از رأی‌گیری اعلام کرد که «هیچ کشور فلسطینی وجود نخواهد داشت».

ایالات متحده نیز به همین ترتیب آن را یک «شیرین‌کاری تبلیغاتی گمراه‌کننده و بی‌موقع» نامید. از طرفی اسموتریچ تصمیم به پیشبرد ساخت و ساز در E۱ را به عنوان تلافی اعلامیه‌های اخیر کشورهای غربی، از جمله استرالیا، کانادا و فرانسه، مبنی بر قصد آنها برای به رسمیت شناختن فلسطین در جلسه مجمع عمومی سازمان ملل در ماه سپتامبر، مطرح کرده است.

✳️ **واکنش جامعه بین‌المللی**

مجمع عمومی سازمان ملل متحد در سپتامبر ۲۰۲۴ از اسرائیل خواست تا با خروج ارتش خود، توقف فوری کار بر روی شهرک‌های جدید و تخلیه شهرک‌نشینان از سرزمین‌های اشغالی، به حضور خود در کرانه باختری پایان دهد.

در سراسر کرانه باختری، الحاق دیگر فقط یک تهدید قریب‌الوقوع نیست، بلکه واقعیتی آشکار از کنترل دائمی اسرائیل است. نزدیک به ۹۰۰ دروازه فلزی و ایست بازرسی نظامی، فلسطینی‌ها را از دسترسی به خانواده، دوستان و حتی مراقبت‌های پزشکی فوری باز می‌دارد. شهرک‌ها و پایگاه‌های جدید اسرائیلی در حال ایجاد هستند و شهرک‌های موجود با سرعت تکران‌کننده‌ای، به طور فزاینده‌ای در منطقه B تحت کنترل فلسطین، گسترش می‌یابند. و خشونت شهرک‌نشینان بی‌داد می‌کند، به طوری که مرز میهم بین شهرک‌نشینان و سربازان اکنون عملاً پاک شده است.

از سویی هر روز هزاران فلسطینی به دلیل بمباران‌های بی‌هدف و گسترده اسرائیل علیه شهر غزه که روزانه ده‌ها غیرنظامی را به کام مرگ می‌کشد، آواره می‌شوند و خانواده‌ها به سمت جنوب و سرنوشتی نامعلوم در المواسی که بارها مورد حمله قرار گرفته و مملو از جمعیت است، فرار می‌کنند.

در همین حال، اورشلیم شرقی، که مدت‌ها به عنوان پایتخت کشور آینده فلسطین تصور می‌شد، از نظر فیزیکی و اداری از بقیه کرانه باختری جدا شده و توسط شهرک‌ها، ایست‌های بازرسی و کنترل شهرداری اسرائیل احاطه شده است. پروژه E۱ آن را حتی بیشتر از این جدا می‌کند و شهر را از شهرهای مجاور مانند عزاریه، جایی که بسیاری از ساکنان روزانه برای خرید و نیازهای ضروری به آنجا می‌روند، جدا می‌کند.

در هفته‌ای که گذشت، چندین کشور – از جمله فرانسه، بریتانیا و استرالیا – قصد دارند در مجمع عمومی سازمان ملل، کشور فلسطین را به رسمیت بشناسند. بسیاری از مردم مدت‌هاست که راه‌حل دو دولت را مرده می‌دانند و هیچ چیز به اندازه واقعیت ویران شهری روی زمین، از آن دور به چشم نمی‌آید.

اما این به رسمیت شناختن، نشانه‌ای از تعامل بین‌المللی و پیامی بسیار ضروری برای اسرائیلی‌هایی است که به سرزمینی خیالی و ترسناک نقل مکان کرده‌اند.

ولی نکته‌ای مهم که توجه جهانی را می‌طلبد گسترش شهرک‌سازی‌های اسرائیل بخشی از یک واقعیت فزاینده وخیم برای فلسطینی‌ها در کرانه باختری اشغالی است. چراکه همزمان با به رسمیت شناختن کشور فلسطین توسط جهان، طرح E۱ اسرائیل در حال دفن آن است.

میزخبر

فرمانده سپاه امام سجاد (ع) استان هرمزگان:

دفاع مقدس سند عزت ایران و استمرار راه عاشورا است

**فاطمه کریمی**

خبرنگار

اباذر سالاری فرمانده سپاه امام

سجاد (ع) استان هرمزگان با

اشاره به ۴۵امین سالگرد هفته

دفاع مقدس گفت: ملت ایران

در هشت سال جنگ تحمیلی

با ایستادگی و تبعیت از ولایت فقیه اجازه ندادند حتی یک وجب از خاک کشور به دست دشمن بیفتد و امروز نیز با همان روحیه عاشورایی در برابر استکبار ایستاده‌اند.

به گزارش صبح ساحل، نشست خبری هفته دفاع مقدس با حضور سردار اباذر سالاری فرمانده سپاه امام سجاد (ع) استان هرمزگان برگزار شد. سردار سالاری در این نشست ضمن گرامیداشت یاد و خاطره شهیدان به‌ویژه شهدای سلامت گفت: «دفاع مقدس برگ زرینی در تاریخ انقلاب اسلامی است که نشان داد ملت ایران در سایه ولایت می‌تواند در برابر همه ابرقدرت‌های عالم بایستد.

وی با بیان اینکه جمهوری اسلامی در جنگ تحمیلی به تنهایی در برابر قدرت‌های جهانی ایستاد، افزود: «برای نخستین بار در تاریخ این کشور، جنگی رخ داد که حتی یک وجب از خاک ایران به دشمن واگذار نشد.»

فرمانده سپاه امام سجاد (ع) استان هرمزگان با اشاره به نقش اقشار مختلف مردم در دفاع مقدس اظهار داشت: دانش‌آموزان، معلمان، بازاریان، نیروهای مسلح و همه آحاد ملت به ندای امام خمینی (ره) لبیک گفتند و در این راه جانفشانی کردند.

سردار سالاری مادران و خانواده‌های شهدا را نماد ایثار و استقامت دانست و تصریح کرد: «مادرانی را می‌شناسیم که چهار فرزند خود را در راه دفاع از اسلام و وطن تقدیم کرده‌اند اما همچنان استوار پشت نظام و ولایت ایستاده‌اند.»



وی ادامه داد: «دفاع مقدس استمرار نهضت عاشورا بود و امروز نیز ملت ایران با شعار “هیئات منیا الذلة” در جبهه مقاومت مقابل صهیونیسم و استکبار جهانی ایستاده است.»

فرمانده سپاه امام سجاد (ع) همچنین به برنامه‌های هفته دفاع مقدس در استان اشاره کرد و گفت: روز نخست (۲۱ شهریور) با عنوان تجلیل از پیشکسوتان دفاع مقدس و مقاومت برگزار می‌شود. دومین روز (اول مهر) به جوانان، علم، پژوهش و اقتدار ملی اختصاص دارد و در طول هفته نیز برنامه‌های متنوعی با محوریت بسیج دانشجویی و دانش‌آموزی، محرومیت‌زدایی، خدمت‌رسانی به مردم و تجلیل از خانواده‌های شهدا اجرا خواهد شد.

سردار سالاری در پایان با تأکید بر اینکه شعار هفته دفاع مقدس امسال «ما فاتحان قله‌ایم» است، خاطرنشان کرد: این شعار بیانگر روحیه عزت، مقاومت و پیشرفت ملت ایران در مسیر انقلاب اسلامی است.

نماینده روابط عمومی سپاه امام سجاد (ع) همچنین به جایگاه والای شهید سلامی اشاره کرد و او را الگویی کامل در خدمت‌گزاری به مردم و محرومیت‌زدایی دانست و خاطرنشان کرد: «شهید سلامی همواره در حوادث و بحران‌ها نخستین فردی بود که شخصاً در صحنه حاضر می‌شد و پیگیری امور مردم را با جدیت دنبال می‌کرد.»

وی ادامه داد: «در طول هفته دفاع مقدس نیز برنامه‌های شاخصی در استان هرمزگان برگزار خواهد شد و از رسانه‌ها انتظار می‌رود در پوشش این برنامه‌ها مشارکت فعال داشته باشند.

مفقودی

سند مالکیت(برگ سبز) خودروسواری سیستم سایپا تیپ۱۳۲SE
رنگ سفید روغنی مدل ۱۳۹۴ با شماره موتور ۵۳۱۶۶۴۴شماره شاسی ۱۱۷۹۵۱۷F۴۳۱۱۰۰NAS۴۳۱۱۰۰
شماره پلاک ۹۴ایران۹۶۸م۲۲به نام حسن باقری فرزند دادعلی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می گردد

مفقودی

سند مالکیت(برگ سبز) و سند کارخانه خودرو سواری
هاج بک سیستم سایپا تیپ QUIKSرنگ سفید مدل۱۴۰۰باشماره موتور۹۴۱۰۲M۱۵/ ۹۴۹۰۱۰۲
شماره شاسی ۰۷M۳۳۹۳۴۰۷NAS۸۱۱۰۰۰
شماره پلاک ۸۴ایران۳۸۳ق۸۳ به نام جواد اقتدارزاده فرزند محمد مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می گردد

آگهی شرکت‌های

تعاونی سراسر هرمزگان
در صبح ساحل

تلفن پذیرش: ۰۵-۳۲۲۲۱۴۶۲

شناور ۴ میلیون دلاری صید صنعتی قربانی تضادهای قانونی و تعلل دستگاه های اجرایی شد

مرگ "آوش" در ایستگاه مجوز



آنا رام

خبرنگار

بزرگ‌ترین کشتی صیادی کشور در صید صنعتی فانوس‌ماهیان به ارزش ۴ میلیون دلار، پس از سال‌ها توقف در اسکله و پارکینگ ایزواپکو به دلیل عدم صدور مجوز عملیاتی، حالا غرق‌شده است. توقفی که نه‌تنها میلیاردها تومان سرمایه بخش خصوصی را از بین برد بلکه صنایع وابسته به پودر ماهی و اشتغال هزاران خانوار را وارد بحران کرد. به‌گفته مدیرعامل شرکت مالک شناور، باوجود مدارک و مصوبات رسمی مبنی بر فعالیت صید این‌گونه شناورها از سوی کارگروه مرز کشور، شورای امنیت، سازمان شیلات و دستیار رئیس‌جمهور در اقتصاد دریا محور، اما تاکنون هیچ‌گونه مجوز عملیاتی از دستگاه‌های متولی استانی صادر نشده‌است. کشتی‌ای که می‌توانست چرخه صید صنعتی کشور را فعال کند، قربانی عدم صدور مجوز و مشکلات فنی و ایمنی شد. در مقابل، مدیرکل شیلات هرمزگان می‌گوید صید فانوس‌ماهیان تعطیل شده و توقف به دلیل تحقیقات ملی درباره روش این نوع از صیادی بوده است. بااین‌حال، طی نامه‌ای رسمی از سوی علی عبدالعلی‌زاده، نماینده ویژه رئیس‌جمهور در هماهنگی اجرای سیاست‌های کلی توسعه دریا محور و مکران، به رستم‌پور، معاون وزیر و سرپرست سازمان شیلات کشور، صراحتاً رفع ممنوعیت صید ترال و فعالیت مجدد حداکثر ۲۰ شناور در سال ۱۴۰۴ و ۱۴۰۵ در استان هرمزگان پس از آن برای شناورهای دارای آمادگی فنی و تجهیزات استاندارد ابلاغ شده است.

توقف طولانی و سانحه غرق شدن

مدیرعامل شرکت دریابیمایان پارس، درباره شرایط پیش‌آمده به صبح ساحل می‌گوید: ما با سرمایه کامل بخش خصوصی و بدون هیچ تسهیلات بانکی، شناور «آوش» را خریداری و وارد چرخه صید صنعتی کردیم. میلاد پویا ادامه می‌دهد: این شناور پس از انجام تمام مراحل قانونی، با شماره ثبت ۱۸۴۰۳ تحت پرچم جمهوری اسلامی ایران به ناوگان صید صنعتی کشور ملحق شد، اما از بدو ورود، به دلیل توقف طولانی (از سال ۱۳۹۹) و مشکلات ناشی از عدم صدور مجوز صید از سوی اداره کل شیلات، کشتی هیچ‌گاه فعال نشد. وی می‌گوید: محدودیت‌های فنی ناشی از آنچور بالای شناور و نبود امکان جابه‌جایی ایمن، همراه با مشکلات ایمنی در مجتمع ایزواپکو، شرایط نگهداری کشتی را دشوار کرد و این عدم فعالیت منجر به غرق شدن آن در تاریخ ۲۳ شهریورماه جاری شد. پویا تصریح می‌کند که این سانحه خسارات بسیار سنگینی به بدنه،



تجهیزات تخصصی، سامانه‌های نگهداری، ماشین‌آلات تولید و ادوات ناوبری وارد کرد. به گفته پویا، در تمام این مدت، مجتمع ایزواپکو به‌عنوان محل توقف و نگهداری کشتی، وظایف ایمنی و HSE خود را به‌طور کامل انجام داد، حتی حدود دو سال برق شناور را قطع کردند، هیچ سازوکار نظارتی برای پایش وضعیت شناور وجود نداشت و هشدارهای فنی ما درباره خطر غرق‌شدگی جدی گرفته نشد. درواقع، علاوه بر

مشکل مجوزها، نبود مدیریت ایمنی و فقدان کنترل‌های لازم در ایزواپکو هم سهم جدی در وقوع این سانحه داشت.

پیامدهای مالی و صنعتی

به گفته مدیرعامل شرکت دریابیمایان پارس، غرق شدن کشتی باعث افزایش بدهی ۶۰ میلیارد تومانی و تهدید سرمایه‌گذاری چند میلیون دلاری بخش خصوصی شده است. این کشتی یکی از ناوگان بالغ‌بر ۷۰ فروندی صید فانوس ماهیان بود که همگی با توقف طولانی مواجه شده‌اند. این توقف همچنین صنایع وابسته به پودر ماهی را در بحران قرار داده است. کارخانه‌های تولید خوراک دام، طیور و آبزیان در استان هرمزگان، که بخش عمده مواد اولیه خود را از صید صنعتی تأمین می‌کردند، با کمبود شدید مواد اولیه مواجه شده و برخی در آستانه تعطیلی یا ورشکستگی هستند. فعالان این صنعت معتقدند که فعال شدن دوباره ناوگان صیادی، می‌تواند بیش از ۲۰۰ هزار تن پودر ماهی سالانه تأمین کند و اشتغال هزاران خانوار را تضمین نماید.

پیگیری‌های قانونی و اداری

پویا به مکاتبات و پیگیری‌های متعدد اشاره می‌کند: نامه‌هایی به رئیس کمیسیون کشاورزی، استاندار هرمزگان و دیگر مسئولان ارسال کردیم و در جلسات متعدد در نهاد ریاست جمهوری شرکت کردیم. مصوبه ابلاغ‌شده طی نامه شماره ۷۷۷۶ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۴ بر فعال‌سازی ۲۰ فروند شناور صنعتی صید فانوس ماهیان در استان

راهکارها و پیشنهادها

مدیرعامل شرکت دریابیمایان پارس تأکید می‌کند که برای خروج از بحران، اقدامات فوری مانند انجام عملیات خارج‌سازی، نجات و بازسازی شناور در اسرع وقت و حمایت‌های مسئولان امر ضروری است. وی هشدار می‌دهد: هرگونه تأخیر، سرمایه‌گذاری بخش خصوصی در این حوزه و صنایع وابسته به پودر ماهی را در معرض نابودی کامل قرار خواهد داد.

توقف صید، تصمیمی در سطح ملی

مدیرکل شیلات هرمزگان، در پاسخ به وضعیت شناور غرق‌شده می‌گوید: این شناور برای صید فانوس ماهیان بوده که عدم صدور مجوز آن مربوط به شیلات استان نیست بلکه توقف فعالیت شناورهای فانوس‌ماهیان ناشی از تصمیمات در سطح ملی است که طی چند سال اخیر در ادامه تفاهم فراکسیون محیط‌زیست مجلس شورای اسلامی برای آیش و پایش ذخایر فانوس‌ماهیان انجام شد. مسعود بارانی ادامه می‌دهد:

مقرر شد تحقیقات شیلات در مورد میزان ذخایر و وضعیت فانوس‌ماهیان مطالعه شود، این تحقیقات هنوز کامل نشده و تصمیم‌گیری نهایی درباره برنامه‌ریزی فعالیت مجدد صید پس از اعلام نتایج تحقیق صورت می‌گیرد. وی می‌افزاید: شناور غرق‌شده باید بیرون کشیده شده و اورهال شود تا بتواند دوباره آماده فعالیت گردد، این شناور در لنگره‌ها مستقر بود و در زمان توقف طولانی دچار سانحه شده است.

پایان تلخ آوش

غرق شدن شناور «آوش» صرفاً یک حادثه دریایی نیست، بلکه آینه‌ای از تضادها و بی‌التکلیفی‌های چندساله در مدیریت صید صنعتی فانوس‌ماهیان است. از یک‌سو، بخش خصوصی با سرمایه‌گذاری کلان و ارائه مستندات رسمی از کارگروه مرز کشور، شورای امنیت، سازمان شیلات و دستیار رئیس‌جمهور در اقتصاد دریا محور، خواستار بازگشت به چرخه صید بوده است، از سوی دیگر، مراکز استانی و شیلات استان، مجوز عملیاتی صادر نکرده‌اند.

نتیجه این شکاف، نه تنها غرق شدن یک کشتی ۴ میلیون دلاری و از دست رفتن سرمایه‌گذاری، بلکه تهدید معیشت هزاران خانواده و توقف صنایع وابسته به پودر ماهی است.

آینده صنعت صید صنعتی کشور، وابسته به‌سرعت و شفافیت تصمیماتی است که اگر بازمه به تعویق بیفتد، هزینه‌های انسانی و اقتصادی سنگین‌تری بر دوش بخش خصوصی و جامعه ساحلی خواهد گذاشت.

میز خبر

انسداد مسیرهای غیرمجاز و عملیات ایمن‌سازی در بزرگراه حاجی‌آباد - بندرعباس

سرویس اقتصادی

روابط عمومی اداره کل راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای هرمزگان اعلام کرد: سهره ارتباطی غیرمجاز در بزرگراه حاجی‌آباد - بندرعباس، حداثصل دوراهی شهدادی و معدن تنگ زاغ در شمال این استان مسدود شد.

به گزارش صبح ساحل، این اقدام حیاتی با هدف کاهش خطرات ناشی از تردد ناایمن و جلوگیری از تصادفات احتمالی در این بخش پرتدد از بزرگراه انجام گرفته است.

براساس این گزارش، همزمان با انسداد این مسیرهای غیرمجاز، ۶ پد خاکی جدید نیز احداث و تعدادی از پدهای موجود احیا شد. این تدابیر به منظور فراهم آوردن دسترسی‌های ایمن و کنترل‌شده برای ساکنان محلی و کاربران جاده‌ای اتخاذ شده و به ساماندهی تردد در محدوده‌ی یادشده کمک شایانی خواهد کرد.

در ادامه عملیات بهسازی، همچنین رفع اختلاف سطح موجود به‌طول ۳۰۰ متر نیز در محور حاجی‌آباد - بندرعباس واقع در شمال هرمزگان به انجام رسید که این اصلاحات زیربنایی نقش مهمی در بهبود کیفیت روسازی و روان‌سازی جریان ترافیک ایفاکرده و به ارتقای تجربه رانندگی در این بخش از بزرگراه کمک می‌کند. این عملیات توسط اداره راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای شهرستان حاجی‌آباد انجام شده و در راستای برنامه‌های مستمر این اداره برای ارتقای ایمنی محورها و کاهش نقاط پرتصادف ادامه خواهد داشت و به‌صورت جدی پیگیری می‌شود.

ایمن‌سازی نقاط حادثه‌خیز جاده‌های هرمزگان با جدیت ادامه دارد

مدیرکل راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای هرمزگان ضمن تشریح آخرین وضعیت پروژه‌های اصلاح و ایمن‌سازی نقاط حادثه‌خیز جاده‌های استان، گفت: طبق آمار ارائه شده ۱۰ نقطه حادثه‌خیز جاده‌های استان در حال انجام عملیات اصلاح و ایمن‌سازی بوده و ۱۳ نقطه نیز تاکنون به‌طور کامل اصلاح و ایمن‌سازی شده است. عباس شرفی در حاشیه بازدید از جاده‌های حادثه‌خیز در سطح استان افزود: علاوه بر این، بررسی‌ها و برآوردهای کارشناسی نشان می‌دهد که ۳۱ نقطه حادثه‌خیز دیگر در دست اقدام قرار دارد و اقدامات لازم برای رفع نواقص و ارتقای ایمنی این مسیرها در حال برنامه‌ریزی و اجراست.

وی با اشاره به اهمیت این پروژه‌ها خاطرنشان کرد: اصلاح نقاط حادثه‌خیز، یکی از اولویت‌های اصلی اداره‌کل راهداری استان هرمزگان است که با اجرای این اقدامات، کاهش تصادفات و افزایش ایمنی مسافران به‌طور مستقیم تأمین می‌شود. مدیرکل راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای هرمزگان اظهار کرد: عملیات اصلاح شامل اقدامات فنی، بهبود دید رانندگان، نصب علائم هشداردهنده، اصلاح هندسی مسیرها و تقویت گاردریل‌ها است و همه تلاش‌ها با رعایت استانداردهای ملی و بین‌المللی انجام می‌شود. شرفی تأکید کرد: همراه با اجرای پروژه‌های اصلاح، آموزش و فرهنگ‌سازی در مورد رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی نیز در دستور کار قرار دارد تا اثرگذاری اقدامات فنی بیشینه شود. وی از تمامی رانندگان و مسافران خواست در مسیرهای حادثه‌خیز با سرعت مطمئنه حرکت کرده و دقت لازم را داشته باشند تا اقدامات ایمنی به بهترین شکل نتیجه‌بخش باشد.

آغاز عملیات احداث نیروگاه خورشیدی ۹ مگاواتی در حاجی‌آباد

سرویس اقتصادی

مدیر برق شهرستان حاجی‌آباد هرمزگان از آغاز عملیات اجرایی نیروگاه خورشیدی ۹ مگاواتی در روستای درودی از توابع بخش مرکزی این شهرستان خبر داد. سعید کریمی در جریان بازدید از این پروژه اظهار کرد: مسیر احداث این نیروگاه با حضور نماینده پیمانکار و مجری پروژه به‌صورت رسمی تحویل داده‌شده و عملیات اجرایی آن آغاز شده است.

وی با اشاره به مزایای احداث نیروگاه‌های خورشیدی در مناطق روستایی، اظهار کرد: ایجاد درآمد پایدار و تضمینی در بلندمدت، بازگشت سرمایه در مدت زمان معقول، هزینه پایین نگهداری، سازگاری با محیط زیست و استفاده بهینه از زمین‌های بلااستفاده از جمله ویژگی‌های این نوع طرح‌هاست. مدیر برق حاجی‌آباد گفت: نیروگاه‌های خورشیدی به دلیل نیاز نداشتن به سوخت‌های فسیلی، نداشتن آلایندگی زیست‌محیطی و مقیاس‌پذیری بالا، بستر مناسبی برای توسعه اشتغال و کارآفرینی در مناطق محروم و روستایی فراهم می‌کنند.

تأیید ۲۲ ساختگاه احداث نیروگاه خورشیدی در هرمزگان

کریمی با اشاره به اقدامات شرکت توزیع نیروی برق هرمزگان در این زمینه خاطرنشان کرد: تاکنون ۲۲۴ ساختگاه در نقاط مختلف استان برای احداث نیروگاه‌های خورشیدی شناسایی شده که از این تعداد، ۲۲ ساختگاه با ظرفیت ۸۲.۵ مگاوات و در مساحت ۲۳۷ هکتار مورد تأیید نهادهای مسئول قرار گرفته و در مرحله واگذاری زمین از طریق ماده ۲۱ قرار دارند.

وی همچنین گفت: براساس آمارهای موجود، تاکنون ۶۹ متقاضی موفق به دریافت مجوز اولیه احداث نیروگاه خورشیدی از شرکت توزیع برق استان شده‌اند. به گفته وی، اجرای این پروژه‌ها گامی مؤثر در جهت تحقق اهداف توسعه پایدار، کاهش وابستگی به منابع انرژی فسیلی و استفاده حداکثری از ظرفیت‌های اقلیمی استان هرمزگان به‌شمار می‌رود. /ایرنا

آگهی مزایده

شرکت بنیاد بتن هرمزگان در نظر دارد کارگاه پلی استایرن واقع در شهرک صنعتی شماره ۳ را از طریق مزایده اجاره دهد . شرکت کنندگان جهت دریافت اطلاعات تکمیلی به دفتر شرکت بنیاد بتن هرمزگان مراجعه نمایند.

آدرس: بندرعباس- خیابان ایثار شمالی- نبش کوچه فروزان ۲۳- ساختمان امیدوار ۶- طبقه اول شرکت بنیاد بتن هرمزگان

شماره تماس جهت هماهنگی: ۰۹۱۷۷۶۱۴۴۹۷

کیوسک‌نگار

سازمان امدادرسانی سعودی
بیش از هزار بمب را در یمن خنثی کرد

✱ عدنان نگاری

● نگاهی به عرب‌نیوز

خبرگزاری دولتی عربستان سعودی، اس‌پی‌ای، روز جمعه گزارش داد که پروژه مسام، وابسته به سازمان امدادرسانی عربستان سعودی، در هفته دوم

سپتامبر، ۱۱۰۳ بمب را در یمن خنثی کرده است. این سازمان امدادرسانی، مواد منفجره از جمله چهار مین ضد نفر، ۵۱ مین ضد تانک، ۱۰۴۷ مهمات منفجر نشده و ۱ بمب دست‌ساز را خنثی کرده است. این تلاش‌ها، تعداد کل مواد منفجره خنثی شده از زمان آغاز پروژه مسام را به ۵۱۴ هزار و ۱۹۳ عدد می‌رساند.

این مواد منفجره به طور تصادفی در سراسر خاک یمن کاشته شده بودند و جان غیرنظامیان بی‌گناه، از جمله کودکان، زنان و سالمندان را به خطر می‌انداختند و باعث ایجاد ترس در جوامعی می‌شدند که زمانی امن بودند.

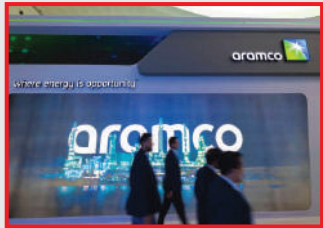
هیئت سعودی برای شرکت

در هشتادمین سالگرد مجمع عمومی
سازمان ملل متحد عازم نیویورک شد

وزیر امور خارجه عربستان سعودی روز جمعه برای ریاست هیئت پادشاهی سعودی شرکت‌کننده در هشتادمین اجلاس مجمع عمومی سازمان ملل متحد عازم نیویورک شد.

در بیانیه‌ای که توسط وزارت امور خارجه این کشور منتشر

شد، آمده است که هیئت فیصل بن فرحان شامل شاهزاده ریما بنت بندر آل سعود، سفیر عربستان سعودی در ایالات متحده؛ عادل بن احمد بن الجبیر، وزیر مشاور در امور خارجه و نماینده آب و هوا؛ فیصل بن فاضل علی ابراهیم، وزیر اقتصاد و برنامه‌ریزی؛ دکتر عبدالله الربیع، مدیر کل آژانس امدادرسانی سعودی؛ عبدالرحمن الرابیعی، معاون وزیر در امور چندجانبه بین‌المللی و ناظر کل معاونت دیپلماسی عمومی و عبدالعزیز الواصل، سفیر عربستان سعودی در سازمان ملل متحد بوده است. در این بیانیه آمده است که در حاشیه هشتادمین اجلاس مجمع عمومی سازمان ملل متحد، پادشاهی سعودی میزبان تعدادی از ابتکارات و جلسات با هدف تقویت امنیت و ثبات منطقه‌ای و بین‌المللی و پیشبرد تلاش‌های دیپلماتیک بشردوستانه و توسعه‌ای خواهد بود. عربستان سعودی همچنین ریاست کنفرانس بین‌المللی و امنیتی حل مسالمت‌آمیز مسئله فلسطین و اجرای راه‌حل دو دولتی در سطح رهبران و همچنین نشست وزرای ائتلاف جهانی برای اجرای راه‌حل دو دولتی را بر عهده خواهد داشت. فیصل بن فرحان و هیئت همراه وی همچنین در مراسم بزرگداشت هشتادمین سالگرد تأسیس سازمان ملل متحد شرکت می‌کنند، علاوه بر این، در طیف وسیعی از جلسات رسمی برای تقویت همکاری‌های چندجانبه، بررسی تحولات منطقه‌ای و بین‌المللی، حمایت از تلاش‌ها برای ارتقای صلح و امنیت بین‌المللی و هماهنگی کار مشترک برای دستیابی به اهداف توسعه پایدار نیز حضور خواهند داشت.

آرامکو از طریق انتشار صکوک دو مرحله‌ای
۳ میلیارد دلار سرمایه جذب کرد

نهاد بزرگ انرژی در عربستان سعودی، آرامکو، از طریق انتشار صکوک دو مرحله‌ای، ۳ میلیارد دلار جمع‌آوری کرده است که این امر نشان‌دهنده اعتماد قوی سرمایه‌گذاران جهانی و تقویت جایگاه پادشاهی سعودی در امور مالی-اسلامی

بین‌المللی است. این شرکت اعلام کرد که این اوراق بهادار که در ۱۰ سپتامبر قیمت‌گذاری شده‌اند، در بورس اوراق بهادار لندن فهرست شده‌اند. درآمد حاصل از این انتشار برای اهداف عمومی شرکت استفاده خواهد شد و از استراتژی آرامکو برای حفظ انعطاف‌پذیری مالی و کارایی عملیاتی حمایت می‌کند. بخش‌های جدید صکوک شامل ۱.۵ میلیارد دلار با سررسید ۲۰۲۵ با نرخ سود ۴.۱۲۵ درصد در سال و ۱.۵ میلیارد دلار با سررسید ۲۰۲۵ با نرخ سود ۴.۶۲۵ درصد در سال است. این آمار پس از انتشار صکوک دو مرحله‌ای مشابه ۳ میلیارد دلاری در ماه اکتبر بدست آمده که شش برابر بیش از حد تقاضا شده بوده است. این فروش شامل یک بخش ۱.۵ میلیارد دلاری با سررسید در سال ۲۰۲۹ با نرخ بهره ۴.۲۵ درصد و یک بخش ۱.۵ میلیارد دلاری دیگر با سررسید در سال ۲۰۳۴ با نرخ بهره ۴.۷۵ درصد بود.

زید المرشد، معاون اجرایی رئیس امور مالی و مدیر ارشد مالی آرامکو، گفت: «ما معتقدیم که این انتشار موفقیت‌آمیز، نشان‌دهنده اعتماد سرمایه‌گذاران جهانی به انعطاف‌پذیری مالی استثنایی و ترازنامه قوی آرامکو است، زیرا ما همچنان به بهینه‌سازی ساختار سرمایه خود ادامه می‌دهیم و توانایی ما در قیمت‌گذاری عرضه با حق بیمه منفی برای انتشار جدید در هر دو بخش، نشان‌دهنده پیشنهاد اعتباری منحصر به فرد آرامکو و جایگاه آن در بازارهای سرمایه بین‌المللی است.» طبق بیانیه مطبوعاتی شرکت مذکور، این عرضه، تقاضای زیادی را از سرمایه‌گذاران نهادی برتر به خود جلب کرد.

ماشه، تالار شیشه‌ای را هدف گرفت

بورس در بن بست ماشه



که به حد کافی سرمایه‌گذار را نسبت به دیگر بازارها با بازدهی‌های بالاتر همچون ارز و طلا راضی به عقب‌گرد کند. البته با توجه به متغیرهای اقتصادی در شرایط فعلی چنین اتفاق و تصمیمی تا حدودی با احتمال کم یا حتی محال ارزیابی می‌شود.

✱ در صورت به نتیجه رسیدن مذاکرات،
آیا احتمال گشایش اقتصادی و رونق
گرفتن بازار وجود دارد؟

دو پارامتر اساسی در اقتصاد ما، روابط سیاسی و بین‌المللی در خارج از کشور و ساختار ناکارآمد اقتصاد در داخل است که اگر هر کدام از این دو مورد به تنهایی یا در کنار هم، شرایط رو به بهبودی را تجربه نمایند؛ با توجه به پتانسیل بسیار بالای کشور در تمامی بخش‌ها باعث جهش‌های چشمگیری خواهد بود زیرا عملاً کشور سال‌ها در اسارت قرار گرفته است و صرفاً برخی اوقات گشایش‌های مثبت کوچکی را تجربه کرده است که اگر در آن دقیق شویم؛ کاملاً مشخص است که همان اتفاقات کوچک، اثرات قابل توجهی را در اقتصاد کشور از خود به جای گذاشته است. این موضوع نشان دهنده آمادگی بالا کشور برای گشایش اقتصادی، حتی پس از سال‌ها فشار است.

متأسفانه اوج‌گیری دوباره تنش‌ها هنوز هم جزو احتمالات است و همانند اتفاقات یک ساله اخیر چنین اتفاقی می‌تواند تبدیل به یک مورد خاص جدید گردد. لذا اگر مجدد شاهد اوج‌گیری تنش‌ها باشیم؛ اولین بازار و اثرپذیرترین بازار از نوع منفی، بازار بورس است که می‌توان فاصله گرفتن از آن تا زمانی که شرایط به یک وضعیت مساعد و البته با ثبات برسد را منطقی دانست زیرا اولین هدف فعالیت در هر بازاری حفظ سرمایه است و گام بعدی رشد سرمایه در نظر گرفته می‌شود.

✱ آیا احتمال گسترش استفاده از
ابزارهای مالی نظیر اوراق اختیار فروش
تبعی در این شرایط وجود دارد؟ چقدر
احتمال می‌دهید سهامداران از آن
استقبال کنند؟

هرچند همانند دفعات پیشین در شرایط بحرانی، استفاده از ابزارهای مالی همچون اوراق تبعی می‌تواند کمک حال سیاست‌گذاران و مدیران این بازار باشد اما احتمال استقبال همانند دفعات گذشته پایین و ناامید کننده طلقی می‌شود مگر اینکه عملاً با تغییرات اساسی رو به رو باشیم

با فعال شدن مکانیسم ماشه عملاً با دو دسته اثر روانی و حقیقی رو به رو هستیم و تجربه اتفاقات گذشته بارها ثابت کرده که اثرات روانی حتی بسیار قوی‌تر و هیجانی‌تر از اثرات حقیقی بوده است و دست‌کم در کوتاه مدت و میان مدت می‌تواند بازارهای مختلف و بالاخص بازار بورس را در بخش سهام با فشار بیشتر عرضه در بازه‌های کوچک‌تر و پس از آن در بازه‌های میان مدتی و بلند مدتی هدایت کند. به نظر می‌رسد فعال شدن مکانیزم ماشه بورس را به سمت تجربه کردن رکودی مجدد ببرد. البته ناگفته نماند که در این شرایط بانک مرکزی معمولاً وارد عمل می‌شود و مجدداً با ابزاری که در اختیار دارد و شوک نرخ بهره همانند گذشته جهش و رونق را به این بازار برمی‌گرداند که عملاً این شرایط هرچند دارای بازدهی خواهد بود ولی دلچسپ و به نفع چرخه اقتصادی همانند دفعه پیشین نخواهد بود.

✱ اگر در ماه‌های آتی تنش‌های
ژئوپلیتیک دوباره اوج بگیرد؛ بازار
سرمایه چه واکنشی نشان خواهد داد و
پیشنهاد شما در صورت وقوع این اتفاق
به سهامداران چیست؟

نماینده مردم شیراز و زرقان در مجلس شورای اسلامی:

خط ریلی شیراز - بوشهر در اولویت؛ شیراز - بندر عباس شاید وقتی دیگر

✱ سرویس اقتصادی

نماینده مردم شیراز و زرقان در مجلس شورای اسلامی گفت:

اولویت توسعه ریلی فعلاً با خط شیراز - بوشهر و پس از آن شیراز - گل‌گهر است، پروژه شیراز - بندرعباس در فازهای بعدی پیگیری خواهد شد.

خط ریلی شیراز - بندرعباس یکی از پروژه‌های ریلی در جنوب کشور است که تصویب آن به دولت دهم بازمی‌گردد. براساس تصمیمات این دولت، اجرای این پروژه با هدف ایجاد اتصال ریلی بین مرکز استان فارس و بندر استراتژیک بندرعباس در دستور کار قرار گرفت. در نیمه تیرماه سال ۱۳۹۰، کلنگ احداث این خط ریلی به زمین زده شد و وعده شده بود که ظرف مدت ۳۶ ماه تکمیل و راه‌اندازی شود. با این حال، روند اجرایی پروژه از همان آغاز با مشکلات متعددی مواجه شد. مهم‌ترین چالش‌ها شامل مسائل مالی، کمبود سرمایه‌گذار و مشکلات حقوقی مرتبط با قراردادهای مشارکتی بود که مانع پیشرفت پروژه شد. قرارداد اولیه اجرای این خط ریلی میان گروهی از سرمایه‌گذاران خصوصی منعقد شد، اما به دلیل نقص در تعهدات قانونی و مالی، سرمایه‌گذار نتوانست عملیات اجرایی را به سرانجام برساند. براساس گفته‌ها، این پروژه هم‌اکنون جزو اولویت‌های

اصلی دولت قرار ندارد و هیچ برنامه عملیاتی برای سرمایه‌گذاری

مستقیم از سوی دولت برای تکمیل آن تعریف نشده است. برخی از مشکلات قانونی و پیگیری‌های قضایی مرتبط با شرکت پیمانکار نیز موجب توقف کامل پروژه شده و باعث شده تا طرح اجرای خط ریلی شیراز - بندرعباس به حال خود رها شود.

✱ اولویت فعلی توسعه ریلی با خطوط شیراز - بوشهر و
شیراز - گل‌گهر است

در این رابطه، جعفر قادری نماینده مردم شیراز و زرقان در مجلس شورای اسلامی در گفتگو با خبرنگار مهر با اشاره به وضعیت خط ریلی شیراز - بندرعباس که همچنان مسکوت مانده است، گفت: پروژه خط ریلی شیراز - بندرعباس یکی از طرح‌های مشارکتی است که در بودجه نیز با همین عنوان تعریف شده، اما به‌رغم امضای قراردادهای مشارکت در گذشته، تا زمانیکه سرمایه‌گذار و شریک اجرایی نباشد، امکان آغاز عملیات اجرایی آن وجود نخواهد داشت. وی افزود: در حال حاضر شاید یکی از اولویت‌های ما خط ریلی شیراز-گل‌گهر باشد که در صورت اجرا، مشکل ارتباطی منطقه زودتر برطرف خواهد شد و می‌تواند گام مؤثری در بهبود حمل‌ونقل ریلی جنوب کشور

◀ آگهی ماده ۱۰ آئین نامه اجرایی قانون الحاقی موادی به قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرصه مسکن مصوب سال ۱۳۸۸

نسبت به صدور سند مالکیت اقدام خواهد نمود.

۱ - پلاک ۱۱۷۳۷- اصلی آقای ابراهیم عبدللهی فرزند مصطفی شش‌دانگ یک قطعه زمین با کاربری مسکونی به مساحت ۷۹/ ۴۹۸ متر مربع واقع در جناح- کوچه پیامبر سوم به استناد شماره رای ۱۴۱/ ۹ هیات قانون ساماندهی حمایت از تولید و عرصه مسکن مصوب سال ۱۳۸۸

۲ - پلاک ۱۳۳۳۳ - اصلی آقای یعقوب مشوش فرزند یوسف شش‌دانگ یک‌باب خانه به مساحت ۹۷/ ۴۹۷ متر مربع واقع در جناح - شهرک ۵۵ هکتاری به استناد شماره رای ۱۴۲/ ۹ هیات قانون ساماندهی حمایت از تولید و عرصه مسکن مصوب سال ۱۳۸۸

◀ **حسام حبیبی- رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان بستک ۱۶م آلف**

نظر به این که در اجرای بند الف و ج ماده ۷ آئین نامه اجرایی پلاک ذیل واقع در شهر جناح قطعه سه بخش ۱۹ بستک قبول درخواست ثبت به عمل آمده اظهارنامه ثبتی آن تنظیم گردیده است. لذا به موجب این آگهی الصاق برابر ماده ۱۰ آئین نامه اجرایی قانون الحاق موادی به قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرصه مسکن مصوبات ۱۳۸۸ در روزنامه کثیرالانتشار چنانچه هر کس نسبت به اشخاص ذیل اعتراض دارند ظرف مدت ۲۰ روز از تاریخ انتشار آگهی اعتراض خود را کتباً به اداره ثبت اسناد و املاک بستک اعلام تا این اداره مطابق ماده مذکور معترض را ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به دادگاه صالحه هدایت گردد و سپس گواهی تقدیم دادخواست از دادگاه مربوطه ارائه نمایند در غیر این صورت این اداره طبق مقررات ثبتی

هنرستان ۱۲ کلاسه در شهرک پیامبر اعظم بندرعباس با همت شرکت فولاد هرمزگان افتتاح شد؛

فولاد هرمزگان در مدار تعلیم نسل ماهر

سامیه طهوریان
خبرنگار



با حضور استاندار هرمزگان، مدیرعامل گروه فولاد مبارکه، مدیرعامل فولاد هرمزگان و جمعی از مسئولان استانی و نمایندگان مجلس، هنرستان ۱۲ کلاسه شرکت فولاد هرمزگان در محله پیامبر اعظم (ص) بندرعباس به طور رسمی به بهره‌برداری رسید. این پروژه آموزشی که در کمتر از یک سال به پایان رسید، اکنون آماده خدمت‌رسانی به دانش‌آموزان استان است.

آیین بهره‌برداری از هنرستان ۱۲ کلاسه شرکت فولاد هرمزگان صبح دیروز با حضور محمد آشوری استاندار هرمزگان، سعید زرنزی مدیرعامل گروه فولاد مبارکه، علیرضا رحیم مدیرعامل فولاد هرمزگان، نمایندگان مجلس شورای اسلامی و جمعی دیگر از مسئولان استانی برگزار شد. عملیات اجرایی این پروژه از شهریورماه ۱۴۰۲ آغاز شد و با تأکید ویژه بر تسریع در روند بهره‌برداری، کمتر از یک سال پروژه ساخت به اتمام رسید و یک سال هم فرایند تجهیز آن زمان برد. هنرستان جدید در زمینی به مساحت ۷ هزار مترمربع و با زیربنای ۲ هزار و ۵۷۰ مترمربع احداث شده و ظرفیت قابل توجهی برای پذیرش دانش‌آموزان در رشته‌های مختلف دارد. احداث این هنرستان در محله پیامبر اعظم (ص) بندرعباس علاوه

بر ارتقای زیرساخت‌های آموزشی، به توسعه عدالت آموزشی در مناطق مختلف شهر کمک خواهد کرد و فرصت‌های بیشتری را برای دانش‌آموزان این منطقه فراهم می‌سازد. مدیرعامل فولاد هرمزگان در حاشیه این مراسم، بر مسئولیت‌های اجتماعی این شرکت در حوزه آموزش و مهارت‌آموزی تأکید کرد و گفت: «ساخت چنین مراکزی در اولویت برنامه‌های فولاد هرمزگان قرار دارد تا نسل آینده استان بتواند با برخورداری از امکانات آموزشی بهتر، نقش‌آفرین توسعه کشور باشد.»

این پروژه نمونه‌ای روشن از هم‌افزایی صنعت و جامعه برای تحقق توسعه پایدار در هرمزگان است؛ اقدامی که نشان می‌دهد فولاد هرمزگان فراتر از تولید صنعتی، در مسیر سرمایه‌گذاری برای آینده فرزندان استان نیز گام

برمی‌دارد. علیرضا رحیم، مدیرعامل شرکت فولاد هرمزگان در آیین افتتاح هنرستان ۱۲ کلاسه این شرکت در بندرعباس، بر اهمیت سرمایه‌گذاری در حوزه آموزش به عنوان یکی از اولویت‌های اصلی مسئولیت اجتماعی فولاد هرمزگان تأکید کرد. وی با اشاره به اجرای این پروژه در مدت زمان حدود ۲۴ ماه، گفت: «احداث این هنرستان نمونه‌ای از رویکرد هدفمند فولاد هرمزگان در حوزه مسئولیت اجتماعی است. ما بر این باوریم که توسعه پایدار زمانی محقق می‌شود که همزمان با تولید صنعتی، در پرورش و آموزش نسل آینده نیز سرمایه‌گذاری جدی صورت گیرد.» رحیم افزود: «همکاران ما در فولاد هرمزگان با همدلی و تلاش شبانه‌روزی توانستند این مجموعه آموزشی را به سرانجام برسانند. قطعاً این حرکت، گامی مهم در راستای ارتقای

کیفیت آموزش در استان هرمزگان و ایجاد فرصت‌های برابر برای دانش‌آموزان خواهد بود.» مدیرعامل فولاد هرمزگان ضمن قدردانی از همراهی مدیران، مسئولان استانی و جامعه محلی در اجرای این پروژه، خاطرنشان کرد: «این هنرستان تنها یک ساختمان آموزشی نیست؛ بلکه نمادی از تعهد فولاد هرمزگان به آینده فرزندان استان است. امیدواریم با ادامه چنین اقدامات، مسیر شکوفایی علمی و تربیت نیروی انسانی متخصص در هرمزگان هموارتر شود.» رحیم در پایان با آرزوی موفقیت برای دانش‌آموزان این هنرستان، گفت: «سلامت و پیشرفت فرزندان این سرزمین، بزرگ‌ترین سرمایه‌ای است که برای آن تلاش می‌کنیم و یقین داریم ثمرات این سرمایه‌گذاری در آینده استان و کشور نمایان خواهد شد.

معاون سازمان حفاظت محیط زیست مطرح کرد؛

حفاظت از سواحل مستلزم همراهی مردم و مسئولان

سرویس اجتماعی

معاون محیط‌زیست دریایی و تالاب‌های سازمان حفاظت محیط‌زیست گفت: حفاظت از سواحل نیازمند همکاری همه‌جانبه مردم، مسئولان و سازمان‌های مختلف است چراکه با مشارکت فعالانه می‌توانیم سواحل کشور را از آلودگی‌ها پاک کرده و نسل‌های آینده را از نعمت‌های طبیعی بهره‌مند کنیم.

به گزارش صبح ساحل، یکی از این پویش‌ها «روز پاکسازی سواحل» است. از آنجا که یکی از فضاهایی که در معرض آلودگی قرار دارد سواحل دریاها است از این رو در سال ۱۹۸۶ برای اولین بار پیشنهاد داده شد تا یک روز به این موضوع اختصاص یابد، بعد از آن هر سال سومین شنبه سپتامبر (شهریور- دیروز) به عنوان روز جهانی پاکسازی سواحل نامگذاری شده

است. در واقع روز جهانی پاکسازی سواحل (Coastal Cleanup Day) به منظور جلب توجه به اهمیت حفظ سلامت اقیانوس‌ها و سواحل و کاهش آلودگی‌های دریایی نامگذاری شده است، این روز، فرصتی برای مشارکت فعال مردم، سازمان‌ها و جوامع برای تمیز کردن سواحل و افزایش آگاهی درباره آلودگی‌هایی است که محیط زیست دریایی را تهدید می‌کند بر این اساس در این روز داوطلبان بیش از ۱۰۰ کشور برای کمک به حفاظت و پاکسازی اقیانوس‌ها، رودخانه‌ها و آب‌راه‌های دنیا گرد هم جمع می‌شوند تا پلاستیک‌های رها شده در سواحل دریاها را جمع‌آوری کنند تا وارد دریا و اقیانوس‌ها نشوند. از آنجا که یکی از بزرگترین معضلات زیست‌محیطی، آلودگی اقیانوس‌ها و سواحل است و تأثیرات منفی جدی بر روی حیات دریایی، اکوسیستم‌ها و حتی انسان‌ها

دارد، این رویداد به سرعت گسترش یافت و اکنون به یک رویداد جهانی تبدیل شده که در بسیاری از کشورهای مختلف به طور همزمان برگزار می‌شود، بسیاری از کشورها، سازمان‌های غیردولتی و نهادهای دولتی به برگزاری این روز کمک و برنامه‌های متنوعی برای انجام فعالیت‌های پاکسازی و آموزشی اجرا می‌کنند. معاون محیط زیست دریایی و تالاب‌های سازمان حفاظت محیط زیست، به مناسبت روز جهانی پاکسازی سواحل گفت: حفاظت از سواحل نیازمند همکاری همه‌جانبه مردم، مسئولان و سازمان‌های مختلف است، تنها با مشارکت فعالانه می‌توانیم سواحل کشور را از آلودگی‌ها پاک کرده و نسل‌های آینده را از نعمت‌های طبیعی بهره‌مند کنیم. وی افزود: پروتکل مقابله با آلودگی دریا ناشی از منابع خشکی، الحاق به کنوانسیون کویت و

همچنین کنوانسیون تهران، چارچوبی قانونی برای کشورهای حاشیه خلیج فارس و دریای عمان و دریای خزر فراهم کرده است تا با اتخاذ تدابیر پیشگیرانه و اصلاحی، از ورود آلاینده‌ها به دریا جلوگیری کنند، این کنوانسیون‌ها بر اهمیت مدیریت جامع و هماهنگ سواحل تأکید دارد و از کشورهای عضو می‌خواهد که با همکاری یکدیگر، اقدامات مؤثری در راستای کاهش آلودگی‌های ناشی از منابع خشکی انجام دهند. معاون محیط زیست دریایی و تالاب‌ها تصریح کرد: سازمان حفاظت محیط زیست با همکاری سایر دستگاه‌های اجرایی و سازمان‌های مردم‌نهاد، برنامه‌های متعددی را در سال‌های اخیر در سواحل کشور اجرا کرده است، این برنامه‌ها شامل پاکسازی سواحل از زباله‌ها، ارتقای آگاهی عمومی، مدیریت پسماند و توسعه پایدار سواحل به شما می‌رود.

میز خبر

معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش از رویکرد جدید این وزارت خبر داد؛

اجرای آزمایشی افزایش ساعت فعالیت ورزشی در مدارس



سرویس اجتماعی

معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش با اشاره به اینکه ساعت تربیت بدنی از پایه اول تا دوازدهم در جدول برنامه درسی ۲ ساعت تنظیم شده است گفت: در رویکرد جدید برنامه درسی، موضوع تربیت بدنی در کنار نیروی انسانی متخصص، تولید محتوا، ایجاد فضا و تجهیزات

مورد توجه قرار گرفته و جایگاه ویژه‌ای پیدا کرده است. محمد جعفری با اشاره به تحول در برنامه درسی مدارس افزود: در رویکرد جدید برنامه درسی مدارس، اجرای درس تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی ساعت بیشتری را در طول هفته به خود اختصاص خواهد داد.

اجرای آزمایشی در مدارس محدود

وی ادامه داد: فعالیت‌های ورزشی برای دانش‌آموزان بسیار مهم است و برنامه‌ریزی شده که به صورت آزمایشی از امسال برای پایه اول در ۲ منطقه از شهر تهران و ۲ منطقه از شهرستان‌های استان تهران و مجموعاً در هشت مدرسه اجرایی شود. جعفری با اشاره به بسته تدوین شده برای حوزه تربیت بدنی و سلامت، اظهار کرد: در این راستا بسته‌ای تهیه شده که توجه ویژه‌ای به بحث‌های آموزشی، محتوایی و سلامت دانش‌آموزان دارد.

تأکید بر سواد حرکتی و مهارت‌های بنیادین

وی با تأکید بر توجه به سواد حرکتی، گفت: در برنامه درسی مدارس ساعات بیشتری در نظر گرفته شده که در آن بر فعالیت‌های تعریف شده با اولویت سواد حرکتی و تمرکز بر مهارت‌های بنیادین تأکید می‌شود. معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش اظهار کرد: امیدواریم با تغییراتی که در حوزه برنامه‌های درسی و در بخش تربیت بدنی اتفاق می‌افتد در آینده شاهد اتفاقاتی خوشایند در این بخش باشیم. وی در پایان از همکاران سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی برای اهتمام ویژه‌ای که در راستای تحول در برنامه درسی داشته‌اند تشکر و قدردانی کرد.

لب قند

چهل سال بعد در همین هفته



دیروز این خبر از سوی خبرگزاری به تلکس جراید مخابره شد: «... دیروز گفت... و سپس افزود...» در واکنش به اعتراض برخی روزنامه‌نگاران به این نوع ارسال خبر، مدیرعامل خبرگزاری گفت: «ما فقط مسئول انتشار خبر نیستیم، ما در قبال سلامتی و فشار خون افراد هم احساس مسئولیت می‌کنیم و اخباری را که فشار خون افراد را بالا ببرد، منتشر نمی‌کنیم. وی در پایان افزود: عجیب است که بعضی‌ها به این احساس مسئولیت می‌گویند: «سانسور»!

«یوزیاشی» نقل از هفته نامه گل آقا سال نهم، شماره دهم، پنجشنبه ۲۱ خرداد ۱۳۷۷

جدول کلمات متقاطع | دوره جدید شماره ۴۷۰۰

طراح: مهدی سنگی

افقی

۱- قاش خربزه و هندوانه - نام قدیم شهر سوسنگرد ۲- کشوری عربی درخاورمیانه- مه و ابر غلیظ نزدیک به سطح زمین- خلاف کاخ- جد و پدر بزرگ ۳- از شهرهای ساحلی هرمزگان - نی تو خالی - سنگریزه ۴- گیاه سوسن زرد- رشته ای که برای یادآوری به انگشت بسته شود- شتر قوی هیکل ۵- به اسیری بردن - به معنی گوارا و خوشایند- شروع به کار یک موسسه یا اداره ۶- هر چیز پست وزیون را

حل جدول شماره ۴۶۹۹

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

گویند- استنادی که برای ثابت‌کردنش بیاورند- بی حال و کم حوصله ۷- استحمام کردن - شروع و آغاز- خدای درویش ۸- اثری از نظام وفا ۹- آب منجمد - زمان بی نهایت- آش انار ۱۰- گردش کودکانه- توبه کردن- قصیر و کوتاه ۱۱- نوزاد و کودک- از اقوام زرد پوست ساکن تبت- جنبشی در فلسطین ۱۲- محصول سازمان اوپک - داداش روستایی- خدای دروغین ۱۳- تاقچه بالا- کوه سیمرغ- بندری در ژاپن ۱۴- دعای زیرلب- چاه دوزخی- قصد و منظور باطنی- دسته و جوخه ۱۵- از محلات منطقه یک تهران بزرگ- دلایل قاطع

عمودی

۱-آزادیخواه - تابلویی زیبا از استاد حسین مصو الملکی ۲- محل بی خطر- از اولین اقوام ساکن فلات ایران - آب دهان - خلاف اصل ۳- از جزایر خلیج فارس- مفتی یهودیان- دایره زنگی ۴- صف وردیف - تاتار آب رفته- کرانه آسمان ۵- عذاب ومحنت- شمشیر هندی - پایتخت کشورکانادا ۶- از اقوام ساکن افغان و بخشی از خراسان- واحد وبی همتا- قتلگاه امیرکبیر ۷- با دلیل ومدرک- اجداد و نیاکان- گام یکپا ۸- همان نهایت صبر وشکیبایی است ۹- تردید ودودلی- بجا آوردن عهد و نذر- خوار وسبک شمردن ۱۰- گلخن گرمابه- معبدی باستانی در مرکزیک - مخلوط و درهم کردن ۱۱- ضدیت وناسازگاری کردن- کلیسای معروف شهر اصفهان - خطی در دایره ۱۲- دشت و کویر مرکزی ایران- نمایش همراه با ساز وآواز- میوه نیکو ۱۳- درستون سه افقی تکرار شده- خوردنی دراوړ وناخوشایند- معادل فارسی سوپر استار ۱۴- زمین آماده برای کشت- سنگ آسیاب- پسوند تشابه- منسوب به فلز سیاسی۱۵- اثری از شیخ بهایی - بر زمین خوردن واز بلندی پرت شدن

میزخبر

در شهرستان جاسک برگزار شد

مسابقات والیبال جام هفته وحدت



❖ سرویس ورزشی

ملوان بحل قهرمان مسابقات والیبال جام هفته وحدت شد.

به گزارش صبح ساحل، به مناسبت هفته وحدت و همت اداره ورزش و جوانان و با همکاری دفتر امام جمعه، فرماندار شهرستان، فرماندهی ناحیه مقاومت بسیج و هیئت والیبال یک دوره مسابقات والیبال چهار جانبه با شرکت تیم های ملوان بحل ، مجتمع فرآورده های کیمیای جاسک، منتخب مکران و هدایت سورو شهرستان زاباد سیستان و بلوچستان در سالی اختصاصی والیبال جاسک برگزار شد. در این مسابقات تیم ملوان بحل با شکست دادن حریفان خود به مقام قهرمانی دست پیدا کرد و تیم های مجتمع فرآورده های کیمیای جاسک و منتخب مکران به ترتیب مقام های دوم و سوم را کسب کردند.

مراسم اختتامیه این مسابقات با حضور حجت الاسلام والمسلمین ذاکری امام جمعه شهرستان جاسک، دوراندیش معاون سیاسی امنیتی فرماندار، جانشین ناحیه مقاومت بسیج شهرستان جاسک، رئیس اداره ورزش و جوانان جاسک، رئیس هیئت والیبال برگزار شد و جوایز تیم های برتر را اهدا شد. امام جمعه جاسک در مراسم اختتامیه مسابقات، در خصوص وحدت و همدلی مطالبی بیان کرد و گفت: ورزش می تواند نقش مهمی در خصوص وحدت و همدلی جامعه ایفا کند. حجت الاسلام ذاکری، برگزاری این مسابقات را بسیار ارزنده دانست و از مسوولین برگزاری و متولیان ورزش شهرستان به خاطر برگزاری این مسابقات تشکر کرد. در برگزاری این مسابقات عبدالله بهزادی رئیس هیئت والیبال، داوران مسابقات و مسوولین اجرایی زحمات نقش بسزایی داشتند.

به یاد شهدای شهر میناب برگزار شد

مسابقات پاورلیفتینگ قهرمانی باشگاه های هرمزگان



❖ سرویس ورزشی

مسابقات پاورلیفتینگ (پرس سینه) قهرمانی باشگاه های هرمزگان به میزبانی میناب برگزار شد.

به گزارش صبح ساحل، در این رقابت ها که با حضور ۹۷ ورزشکار برگزار شد به تفکیک تیمی در رده سنی بزرگسالان ۹ تیم، پیشکسوتان ۸ تیم و جوانان ۵ تیم حضور داشتند.

در این مسابقات و در بخش

تیمی رده در سنی جوانان تیم جیم پاور میناب مقام نخست، شیرهای طلایی بردیا مقام دوم و تیم آراد به مقام سوم رسید. در رده سنی بزرگسالان تیم های زنده یاد ذاکری، شیرهای طلایی بردیا و جیم پاور میناب به ترتیب حائز رده های اول تا سوم شدند. در بخش تیمی مستر (پیشکسوتان) شیرهای طلایی بردیا اول شد. جیم پاور میناب در مکان دوم و باشگاه زنده یاد ذاکری به مقام سومی رسید. رقابت های پاور لیفتینگ استان با معرفی اوورال ها (قهرمان قهرمانان) و با معرفی سجاد معافی از باشگاه زنده یاد ذاکری در رده سنی جوانان، حسین سنگرزاده از باشگاه رادمهر در رده بزرگسالان و جلیل محمودی از باشگاه جیم پاور در مستر (رده سنی پیشکسوتان) پیگیری شد.

در پایان این پیکارها عنوان قهرمان قهرمانان در مجموع تیمی با کسب یک کاپ اول و دوم و مجموع ۳۰ امتیاز به شیرهای طلایی بردیا رسید. جیم پاور با کسب یک کاپ اول، دوم و سوم با ۲۹ امتیاز دوم شد و زنده یاد ذاکری نیز با یک کاپ اول و سوم و کسب ۲۰ امتیاز در مکان سوم این رقابت ها قرار گرفت. حسین اخلاقی رئیس هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان هرمزگان ضمن تقدیر و رضایت از میزبانی این مسابقات در شهرستان میناب گفت: در تمام رقابت هایی که در شهرستان میناب برگزار شده است تمامی همکاران بنده با تمام توان و با کمترین میزان اشتباه و رعایت استانداردهای لازم پای کار آمده اند که بر خود لازم می دانم به حسن درویش زاده به عنوان رئیس خستگی ناپذیر و پرتوان این هیئت و همه همراهان در شهرستان میناب خسته نباشید بگویم. اخلاقی در پایان به ادامه روند تقویم این هیئت اشاره کرد و افزود: تا پایان سال تمامی برنامه های مد نظر که در تقویم اجرایی هیئت برنامه ریزی و ثبت شده است سعی داریم با توکل به خدا به بهترین نحو ممکن و استفاده از استانداردهای جهانی برگزار نماییم. مسابقات پاورلیفتینگ (پرس سینه) قهرمانی باشگاه های استان هرمزگان با یاد شهدای شهر میناب برگزار شد.

مسابقات قهرمانی کیوکوشین ناکامورا کشور

بانوان هرمزگانی بر سکوی سوم ایستادند



مقام های اول تا سوم را به خود اختصاص دادند. در مجموع مدال ها هرمزگان ۹ مدال طلا، ۳ مدال نقره و ۱۱ مدال برنز را به ارمان آوردند.

مسابقات سوکیوکوشین قهرمانی کشور هرمزگانی ها مدال های رنگارنگ به گردن آویختند

مسابقات قهرمانی کشور سوکیوکوشین آقایان، با حضور پرشور کاراته کاهایی از ۱۲ استان کشور در دو بخش کاتا و کومیته، به میزبانی استان یزد برگزار شد. این رقابت ها با شرکت ۸۷۰ کاراته کا برگزار شد و تیم کاراته هرمزگان با ۱۳ بازیکن از سبک کیوکوشین



دو و میدانی ۱۰۰ متر در بخش سندرک؛

«پورسندرک» و «اخلاصی» زودتر به خط پایان رسیدند

❖ محمود رئیسی

یک دوره مسابقات دوومیدانی در بخش سندرک برگزار شد.

یک دوره مسابقه دوومیدانی به مناسبت هفته دولت با شرکت بیش از ۴۰ دوندۀ در رده سنی نوجوانان و نونهالان در ماده ۱۰۰ متر به میزبانی بخش سندرک برگزار شد. در پایان این مسابقات در رده سنی نوجوانان امیر حسین پور سندرک اول شد. محمد امین نوشادی دوم و شهاب احمدی در مکان سوم ایستاد.

در رده سنی نونهالان، جواد اخلاصی زودتر به



نونهالان، امیرحسین محمدی در کاتا نونهالان، مهدی زارعی، در کومیتۀ نونهالان وزن ۳۰ کیلوگرم عرشیا بهاری، در کومیتۀ نوجوانان وزن ۴۰ کیلوگرم محمدطاهایارانی، در کومیتۀ نوجوانان این، علی درویشی، در کومیتۀ جوانان وزن ۵۵ کیلوگرم محمد پندار کومیتۀ بزرگسالان این سوم شدند.

مسابقات کیوکوشین ایچی گکی پسران کشور

نماینده گان سبک کیوکوشین ایچی گکی هرمزگان یک مدال طلا و دو مدال نقره کسب کردند. تیم چهار نفره هرمزگان که در مسابقات قهرمانی کشور نونهالان و نوجوانان سبک کیوکوشین ایچی گکی شرکت کرده بودند موفق به کسب ۳ مدال شدند. این مسابقات با حضور ۴۱۰ نفر به میزبانی تهران برگزار شد و از هرمزگان، علی بخشی زاده مقام اول، سامان سالاری مقام دوم و امیر عباس شیبانی مقام دوم را کسب کردند. محمد عابدینی و امیر محمد میرشکاری داوران اعزامی استان به این مسابقات بودند.

کاراته شوتوکان داینامیک قهرمانی کشور هرمزگان خوش درخشید

تیم کاراته شوتوکان داینامیک هرمزگان در رقابت های قهرمانی کشور خوش درخشید. تیم کاراته شوتوکان داینامیک WDSKO استان هرمزگان در رقابت های قهرمانی کشور که به میزبانی استان اصفهان برگزار شد، موفق به کسب سه مدال طلا، یک مدال نقره و ده مدال برنز شد. این رقابت ها با حضور تیم هایی از استان های آذربایجان شرقی، اصفهان، مرکزی، بوشهر، مازندران و هرمزگان در اصفهان برگزار شد و تیم هرمزگان با ترکیب ۱۶ کاراته کا در تمامی رده های سنی از ۹ تا ۴۰ سال، به مربیگری خلیل هیتاوی و همراهی مقبلی به عنوان داور در این دوره از مسابقات شرکت کرد. در پایان این رقابت ها، تیم استان هرمزگان علاوه بر کسب مدال های رنگارنگ، موفق به دریافت جام اخلاق این دوره از مسابقات نیز شد که نشان دهنده روحیه ورزشی و رفتار حرفه ای اعضای تیم در کنار عملکرد فنی آن هاست.



❖ سرویس سلامت

آناناس بومی کشورهای برزیل و پاراگوئه است و از آن به عنوان خوراکی خوشمزه و طبیعی مناطق گرمسیری قاره آمریکا یاد می‌شود. آناناس میوه‌ای گرمسیری با طعم ترش و شیرین است که از گیاهی چندساله به نام آناناس تهیه می‌شود. این میوه، بومی کشورهای برزیل و پاراگوئه است و از آن به عنوان خوراکی خوشمزه و طبیعی مناطق گرمسیری قاره آمریکا یاد می‌شود. از نظر ظاهری، آناناس دارای پوستی زرد و قهوه‌ای رنگ با خطوط عمودی و یک تاج سبز رنگ در قسمت بالایی است. گوشت میوه زرد رنگ، با طعم شیرین و کمی ترش بوده و دارای آنزیم بروملین است که در هضم پروتئین‌ها نقش دارد. آناناس را می‌توان به صورت تازه، کنسرو شده، آب میوه، ژله، مربا و خشک شده مصرف کرد و در صنعت آرایشی و بهداشتی نیز از بروملین آن استفاده می‌شود.

❖ خواص آناناس قبل از بارداری

مصرف آناناس قبل از بارداری می‌تواند به بهبود باروری کمک کند. بروملین موجود در آناناس، به‌ویژه در مغز آن، اثرات ضد التهابی و رقیق‌کننده خون دارد که شرایط رحم را برای باردار شدن، بهبود می‌بخشد. این میوه همچنین منبع خوبی از منگنز، ویتامین C و ویتامین B۶ است که همگی برای سلامت دستگاه تولید مثل اهمیت دارند. آناناس سرشار از مواد مغذی مانند ویتامین C و B۶ است که از سیستم ایمنی سالم و تعادل هورمون‌ها در دوران بارداری حمایت می‌کنند. با این حال، دقت داشته باشید که مصرف بیش از حد آناناس ممکن است باعث انقباضات رحمی شده و خطرانی برای سلامت جنین ایجاد کند. بدین‌ترتیب، توصیه می‌کنیم در دوران بارداری قبل از افزودن آناناس به رژیم غذایی خود با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

❖ خواص آناناس برای معده

آناناس اغلب در کشورهایی مانند برزیل به همراه گوشت و مرغ سرو می‌شود. این میوه حاوی گروهی از آنزیم‌های گوارشی به نام بروملین است که به هضم گوشت کمک می‌کنند. بروملین مولکول‌های پروتئین را تجزیه می‌کند؛ به این معنی که روده کوچک می‌تواند آن‌ها را راحت‌تر جذب کند. این خاصیت آناناس برای افرادی که نارسایی پانکراس دارند؛ یعنی شرایطی دارند که پانکراس نمی‌تواند به اندازه کافی آنزیم‌های گوارشی تولید کند، مفید است. یک مطالعه آزمایشگاهی نشان داد که بروملین نشانگرهای التهابی در بافت‌های گوارشی مانند معده را کاهش می‌دهد. علاوه بر این، آناناس سرشار از فیبر است که به سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند.

❖ خواص آناناس برای زخم

برخی از خواص آناناس بعد از عمل جراحی شامل کاهش التهاب، ورم، کبودی و درد ناحیه جراحی‌شده است. خوردن آناناس می‌تواند زمان بهبودی بعد از جراحی یا حتی تمرینات ورزشی را کاهش دهد. علاوه بر این، تحقیقات نشان داده‌اند که بروملین موجود



از زیبایی تا تندرستی با آناناس



سوءهاضمه استفاده شده و عملکرد آن در تجزیه پروتئین‌های غذایی در دستگاه گوارش مؤثر است. همچنین آنزیم‌های موجود در آب آناناس می‌توانند به شکستن پروتئین کمک کنند و از یبوست، نفخ و گاز جلوگیری نمایند. (منبع) به همین دلیل افرادی که پس از مصرف غذاهای سنگین مانند گوشت یا حبوبات دچار نفخ، سوهاضمه یا دل درد می‌شوند، می‌توانند از خوردن آناناس بهره‌مند شوند. این میوه با تحریک ترشح شیره‌های گوارشی، حرکات روده را بهبود می‌بخشد و از یبوست جلوگیری می‌کند. همچنین فیبر موجود در آن به عنوان یک پری‌بیوتیک طبیعی عمل کرده و با تقویت باکتری‌های مفید روده، سلامت کلی دستگاه

❖ **پیشگیری از سرطان**

آناناس یک ضد سرطان طبیعی به شمار می‌رود. بروملین موجود در آن توانایی تخریب و مهار رشد سلول‌های سرطانی را دارد. علاوه بر این، ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آناناس با خنثی کردن رادیکال‌های آزاد، از جهش DNA و آسیب به سلول‌ها جلوگیری می‌کنند. مصرف منظم آناناس خطر ابتلاء به سرطان‌های روده بزرگ، معده، سینه و پروستات را کاهش می‌دهد. همچنین آناناس به دلیل داشتن ترکیبات شیمیایی خاص، در شیمی‌درمانی کاربردهای جالب توجهی دارد. بروملین (آنزیم گوارشی آناناس)، خاصیت ضد التهابی و ضد توموری داشته و می‌تواند در درمان برخی سرطان‌ها از جمله پروستات، ریه، پانکراس و روده مصرف شود. آنتی‌اکسیدان‌های متعدد آناناس نظیر ویتامین A، بتاکاروتن و فلاونوئیدها، در مهار رادیکال‌های آزاد و کاهش عوارض شیمی‌درمانی مؤثرند. ترکیبات آناناس در درمان اختلالات التهابی مانند آرتریت روماتوئید، آسم، زخم معده و بیماری‌های روده‌ای نیز کاربرد دارند

❖ **تقویت استخوان‌ها و مفاصل**

منگنز یکی از مهم‌ترین مواد معدنی موجود در آناناس است. این عنصر در کنار کلسیم و فسفر به ساخت و استحکام استخوان‌ها کمک می‌کند. مصرف منظم آناناس به پیشگیری از پوکی استخوان در سالمندان کمک می‌کند. همچنین برای کودکان و نوجوانانی که در حال رشد هستند، این میوه یک منبع عالی برای شکل‌گیری استخوان‌ها و دندان‌های سالم است. جالب است بدانید که منگنز علاوه بر استخوان‌ها، در سلامت مفاصل نیز نقش داشته و خطر ابتلاء به التهاب مفصلی را کاهش می‌دهد.

❖ **سلامت و جوانی پوست**

آناناس حاوی آنزیمی به نام برم‌لین است که دارای خاصیت ضد التهاب، آنتی‌اکسیدانی و باکتری‌کش شناخته شده و در لایه برداری ملایم پوست نقش دارد. مدل‌هایی از کرم‌های حاوی عصاره آناناس وجود دارد که استفاده موضعی آنها منجر به کاهش ملاتئین (لک‌های ناشی از آفتاب)، کاهش التهابات پوستی و کنترل تولید چربی در پوست می‌شود. پوست برای شادابی و استحکام نیازمند کل‌اژن است. ویتامین C موجود در آناناس، یکی از مهم‌ترین عوامل در تولید کل‌اژن محسوب می‌شود

❖ **کمک به کاهش وزن**

اگرچه آناناس طعمی شیرین دارد اما به دلیل

خوب بخوابید تا ذهن سالم‌تری داشته باشید

❖ سرویس سلامت

بر اساس یک مطالعه جدید، خواب خوب می‌تواند کلید سلامت روان یک جوان بالغ باشد. محققان گفتند که بر اساس نتایج سه مطالعه انجام شده در ایالات متحده، بریتانیا و نیوزیلند، جوانانی که خواب بهتری داشتند، احتمال بیشتری داشت که ذهن سالم‌تری داشته باشند. محققان گزارش دادند که خوردن میوه و سبزیجات بیشتر و ورزش بیشتر نیز به سلامت روان فرد کمک می‌کند. علاوه بر این، محققان دریافته‌اند که این «سه عامل بزرگ» سبک زندگی، مستقل از یکدیگر هستند، اما به شدت تأثیرگذار هستند. به عبارت دیگر، هرچه فرد تعداد بیشتری از آنها را دنبال کند، بهره بیشتری برای سلامت روان خواهد داشت. «تاملین کانر»، محقق ارشد و استاد روانشناسی در دانشگاه اوتاگو در نیوزیلند، گفت: «این گروه سنی با فشارهای منحصر به فردی – مانند ترک خانه، استرس مالی، فشارهای تحصیلی و عوامل استرس‌زای اجتماعی – روبرو هستند که می‌تواند حس شادی را کاهش دهد.» او در یک بیانیه خبری گفت: «درک اینکه چه عواملی از سبک زندگی از سلامت روان حمایت می‌کنند، می‌تواند به جوانان کمک کند تا نه تنها از پس زندگی برآیند، بلکه در این مرحله بحرانی زندگی شکوفا شوند.» برای این مطالعه، محققان داده‌های سه مطالعه در مورد سلامت روان را که شامل تقریباً ۲۱۰۰ بزرگسال بین ۱۷ تا ۲۵ سال بود، تجزیه و تحلیل کردند. نتایج نشان داد که در هر سه مطالعه، خواب بهتر بیشترین ارتباط را با بهبود سلامت روان داشت. مصرف میوه و سبزیجات در رتبه دوم و فعالیت بدنی در رتبه سوم قرار گرفت. کانر گفت: «از بین این عادات سالم، کیفیت خواب به عنوان قوی‌ترین و ثابت‌ترین پیش‌بینی‌کننده سلامت روز بعد شناخته شد، اما خوردن میوه و سبزیجات و فعال بودن نیز به افزایش سلامت کمک کرد.» محققان دریافته‌اند که در برخی موارد، یکی از این عادات سالم می‌تواند جایگزین دیگری شود. به عنوان مثال، مصرف میوه و سبزیجات بالاتر از حد متوسط می‌تواند اثرات خواب بد شبانه را کاهش دهد و خواب خوب شبانه می‌تواند یک جوان بالغ را در برابر مصرف کمتر میوه و سبزیجات تقویت کند. با این حال، محققان خاطرنشان کردند که این مطالعات مشاهده‌ای بوده‌اند و به همین دلیل نمی‌توانند ارتباط علت و معلولی مستقیمی بین عادات سالم و آرامش روانی بهتر را اثبات کنند.

۷ ماده غذایی سرشار از منیزیم

❖ سرویس سلامت

منیزیم یکی از مواد معدنی ضروری برای بدن است که تأثیر آن بر تنظیم قند و فشار خون تا تأمین سلامتی استخوان‌ها، عضلات و حتی ترمیم دی‌ان‌ای (DNA) ثابت شده است. متخصصان تغذیه و سلامت می‌گویند بادام یک منبع شناخته‌شده منیزیم است که هر اونس (حدود ۲۸ گرم) آن نزدیک به ۷۸ میلی‌گرم منیزیم دارد. همچنین شش خوراکی دیگر که بیشتر از بادام منیزیم دارند و علاوه بر منیزیم حاوی پروتئین، فیبر، آنتی‌اکسیدان و ریزمغذی‌های دیگر نیز هستند عبارتند از:

❖ اسفناج

اسفناج سرشار از مواد مغذی است که منیزیم تنها یکی از آنهاست. هر پیمانه اسفناج پخته ۱۵۷ میلی‌گرم منیزیم دارد. اسفناج به سلامتی استخوان کمک می‌کند و به دلیل پتاسیم و نیترات موجود در آن، می‌تواند فشار خون را کاهش دهد.

❖ تخم کدو

تخم کدو از منابع بسیار غنی منیزیم است و تقریباً دو برابر بادام منیزیم دارد، به طوری که هر ۲۸ گرم آن حاوی حدود ۱۵۶ میلی‌گرم منیزیم است. این دانه‌ها همچنین سرشار از روی، آهن و پروتئین گیاهی هستند و در کنار آنها، چربی‌های مفید، فیبر برای سلامت روده و آنتی‌اکسیدان‌های تقویت‌کننده سیستم ایمنی را فراهم می‌کنند.

❖ کینوا

یک پیمانه کینوا پخته ۱۲۰ میلی‌گرم منیزیم دارد. این دانه مغذی علاوه بر منیزیم، منبع خوبی از فیبر و پروتئین و برای سلامت روده و سیستم ایمنی، مفید است.

❖ لوبیا سیاه

لوبیای سیاه انتخابی عالی برای دریافت منیزیم است و هر یک پیمانه پخته آن ۱۲۰ میلی‌گرم منیزیم دارد. این دانه‌ها منبعی غنی از پروتئین، فیبر و ریزمغذی‌هایی مانند فولات، منگنز، آهن، پتاسیم و ویتامین B۶ هستند که به سلامتی روده، قلب و کنترل قند خون کمک می‌کنند.

❖ دانه چیا

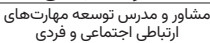
به گزارش ایندپندنت، دانه‌های چیا در هر ۲۸ گرم حدود ۹۵ میلی‌گرم منیزیم دارند و علاوه بر آن سرشار از آنتی‌اکسیدان، اسیدهای چرب امگا ۳ و فیبرند. چیا اغلب در تهیه یودینگ و ترکیب با شیر یا ماست یا جو دوسر استفاده می‌شود اما توجه داشته باشید چون چیا فیبر زیادی دارد اگر تازه مصرف آن را شروع کرده‌اید، این کار را به تدریج و با مقدار کم انجام دهید و قبل از خوردن حتماً آن را با مایع ترکیب کنید تا لای‌های شود و از ناراحتی گوارشی جلوگیری کند.

❖ بذر کتان

هر ۲۸ گرم بذر کتان ۸۰ میلی‌گرم منیزیم دارد. این دانه‌ها علاوه بر منیزیم، حاوی تیامین و منگنزند. تیامین به بهبود خواب کمک می‌کند و منگنز در سلامتی مغز و سیستم ایمنی نقش دارد. /ایسنا

مشاوره

علیرضا عباسی



مهارت‌هایی که باید تقویت شوند

١. سلام و احوالیرسی مؤثر

سلام کردن با لبخند و نگاه مستقیم

پرسیدن یک سوال ساده برای شروع مکالمه

تماس چشمی

«می‌تونم خواهش کنم فلان چیز رو برام توضیح بدی؟»

- #### ٤. مهارت حل اختلاف

١٤. مهارت حل اختلاف

شبهه‌سازی موقعیت‌های تعارض (مثلاً تقلب، انتخاب گروه، تقسیم وظایف)

- تمرین جملاتی مثل: «بیاید یہ راہ حل پیدا کنیم کہ ہر دو تاملون راضی ہاشیم»۔

۵. بیان احساسات به شیوه درست

«وقتی دیر می رسی، نگران می شم.»

- «وقتی تمسخر می شم، احساس خجالت می کنم.»

تمرین: هر شب، از فرزند بخواهید یکی از احساسات روز خود را با مثال توضیح دهد.

نتیجه‌گیری: همین حالا شروع کنید

ساختن مهارت‌های اجتماعی زمان‌بر است، اما با تمرین‌های ساده و روزمره در هفته‌های پایانی تابستان، می‌توان جهش بزرگی در آمادگی روانی و اجتماعی فرزندان ایجاد کرد.

فرزندانی که بتوانند با دیگران ارتباط سالم برقرار کنند، نه تنها در مهرماه بلکه در تمام مراحل زندگی، آماده‌تر، شادتر و موفق‌تر خواهند بود.

نہیں۔

خاص

یکی دیگر از روندهای محبوب، استفاده از پرده‌ها و پارچه‌های اروپایی با طرح‌های سنتی و مدرن است. این پارچه‌ها علاوه بر افزودن

تغییرات کوچک از انتخاب
رنگ شرابی و پرده‌های
نیمه شفاف گرفته تا

تغییرات کوچک از انتخاب
رنگ شرابی و پرده‌های
نیمه‌شفاف گرفته تا
قالب‌بندی دیوارها و استفاده
از پارچه‌های خاص همگی
راه‌هایی ساده و کاربردی
برای پاییزی کردن خانه
هستند.

یابی، عمق و بافتی خاص به فضا می‌بخشد. یک پرده بزرگ با طرح روستایی می‌تواند نقطه کانونی اتاق خواب یا نشیمن شود. این سبک نه تنها لوکس و شیک است، بلکه با ترکیب درست، می‌تواند حالتی صمیمی و گرم نیز ایجاد کند. اگر امکان استفاده از پرده‌های بزرگ ندارید، می‌توانید کوسن‌ها یا ملایمان، با همین پارچه‌ها بهره

پالت رنگ پاییزی؛ ترکیب شرابی، زیتونی، آبی و اخراہی

یکی از ویژگی‌های پاییز، تنوع رنگ‌های گرم و طبیعی است. در طراحی داخلی هم می‌توان از این پالت رنگی الهام گرفت. ترکیب رنگ‌های شرابی، زیتونی، ابی تیره و اخراعی، فضایی غنی و چندلایه ایجاد می‌کند. این رنگ‌ها را می‌توان به روش‌های مختلف وارد دکور کرد از جمله: رنگ‌آمیزی دیوارها تا انتخاب فرش، کوسن یا حتی تابلوهای دیواری. برای مثال، می‌توانید رنگ زیتونی یا شرابی را به‌عنوان رنگ غالب انتخاب کنید و برای آخراعی را به‌عنوان رنگ مکمل به کار ببرید.

یاریچه‌ها و یرده‌های اروپایی با طرح‌های

 سرویس زندگی

روتین؛ خانه روانی ما

روانشناس بالینی سلامت توضیح داد: روتین تنها تکرار خشک و مکانیکی نیست، بلکه همان خانه روانی ماست، جایی که ذهن می‌تواند استراحت کند و انرژی خود را ذخیره کند. این پدیده را «کاهش بار شناختی» می‌نامند؛ یعنی ذهن دیگر انرژی‌ای ندارد وقت و انرژی‌اش را صرف تصمیمات کوچک روزمره می‌تواند این انرژی را برای خلاقیت و حل مسائل مهم‌تر بکشد.

امنیت روانی در دل نظم

زارعی ادامه داد: کودکان بهترین نمونه برای این موضوع هستند. کودکانی که ساعت خواب و بیداری منظمی دارند، معمولاً آرامتر و منظمتر هستند و کمتر دچار بد خلقی می‌شوند. این قاعده برای بزرگسالان نیز صادق است؛ تنها ما گاهی بی‌حوصله‌ایم و آن را نادیده می‌گیریم. در روان‌درمانی، تنظیم روتین روزانه یکی از اولین گام‌ها در مقابله با اضطراب و افسردگی است، زیرا نظم به آرامش روانی کمک می‌کند.

چرا بی‌نظمی خسته‌مان می‌کند؟

وی عنوان کرد: تصور کنید در شهری زندگی کنید که هیچ ساعت یا تقویمی وجود ندارد و باید هر روز دوباره تصمیم بگیرید چه زمانی بخواهید یا کار کنید؛ این آزادی ظاهری در واقع موجب اضطراب و آشفتگی درونی می‌شود، روتین مانند ضرب‌آهنگ موسیقی است؛ بدون ضرب‌آهنگ، موسیقی معنی ندارد و زندگی بدون ریتم روزانه پراکنده و ناپایدار می‌شود.

آغاز با گام‌های کوچک

برنامه‌های سنگین و پیچیده نیست. کافی است با چند گام ساده آغاز کنید:

۱. خواب و بیداری منظم حتی به میزان نیم ساعت.
 ۲. صرف صبحانه‌ای سالم و ثابت برای شروع روز.
 ۳. ده دقیقه فعالیت بدنی مثل پیاده‌روی یا حرکات کششی.
- این گام‌ها به بدن و ذهن پیام می‌دهد که زندگی در مسیر کنترل‌شده‌ای قرار دارد.

روتین، دشمن آزادی نیست

زارع توضیح داد: بسیاری فکر می‌کنند تکرار و ساختار یعنی از دست دادن آزادی، اما واقعیت برعکس است. روتین چارچوبی است که در آن آزادی شکوفا می‌شود؛ درست مانند باغی که در حصار رشد می‌کند. روان ما هم تنها در بستر روتین فرصت بالندگی و شکوفایی دارد. روتین سکویی است برای پرش، نه زنجیری برای اسارت.

سخن یایانی؛ بازگشت به ریتم درونی

زارعی تاکید کرد: زندگی مدرن پر از آشفتگی و بی‌نظمی است؛ شبکه‌های اجتماعی، فشارهای کاری و تغییرات ناگهانی ما را از ریتم طبیعی زندگی دور کرده‌اند. با گذشت به روتین یعنی بازگشت به خود و سلامت روان. اگر احساس خستگی، اضطراب یا کاهش خلاقیت می‌کنید، ساده‌ترین راهکار ایجاد نظم روزانه است. /

باشگاه خبرنگاران جوان

تلفن پذیرش: ۰۵۱-۳۲۲۴۱۴۶۲



میز خبر

دستگیری قاتل متواری در فارس توسط پلیس هرمزگان



سرویس حوادث

فرمانده انتظامی استان هرمزگان از شناسایی و دستگیری یک قاتل متواری پس از سه سال فرار از چنگال عدالت خبر داد.

به گزارش صبح ساحل، سردار "علی اکبر جاویدان" گفت: در پی وقوع یک فقره قتل و متواری شدن قاتل به مقصد نامعلوم، پیگیری موضوع در دستور کار کارآگاهان و پلیس آگاهی استان قرار گرفت. وی افزود: در بررسی های اولیه و تحقیقات میدانی صورت گرفته مشخص شد قاتل بدلیل اختلافات خانوادگی در یک مراسم عروسی با مقتول درگیر و با ضربه چاقو وی را به قتل رسانده و بلافاصله پس از وقوع قتل به مکان نامعلومی متواری شده است که علیرغم همه تلاش های صورت گرفته دستگیری متهم با توجه به تغییر مکان و جابجایی های متعدد میسر نگردید. این مقام ارشد انتظامی استان اظهار داشت: ماموران پس از حدود سه سال پیگیری و تلاش نهایتا با انجام کار اطلاعاتی و بهره گیری از شیوه های پلیسی مخفیگاه این قاتل متواری را در استان فارس شناسایی کردند. فرمانده انتظامی استان هرمزگان خاطر نشان کرد: کارآگاهان پلیس آگاهی ضمن هماهنگی و اخذ نیابت قضائی با تشکیل دو اکیپ مجرب به محل اعزام و ضمن شناسایی مخفیگاه متهم در یک عملیات ضربتی و غافلگیرانه، قاتل را در مخفیگاهش دستگیر و به استان منتقل کردند. سردار جاویدان با اشاره به اینکه متهم در بازجویی های اولیه و با توجه به مستندات پلیس و تفهیم ادله جرم، لب به اعتراف گشوده و به جرم ارتكابی و قتل مقتول با انگیزه اختلاف خانوادگی اقرار کرد، بیان داشت: قاتل دستگیر شده با تشکیل پرونده جهت سیر مراحل قانونی به دستگاه قضایی معرفی شد.

رئیس مرکز اجرائیات پلیس راهور فراجا:

۹۷ درصد جرمه‌های اشتباهی رانندگان، ثبت نمی‌شود



سرویس حوادث

رئیس مرکز اجرائیات پلیس راهور فراجا گفت: ۹۷ درصد جرمه‌هایی که اشتباهی توسط دوربین‌ها ثبت می‌شوند، توسط اپراتورها رد می‌شوند و در واقع جرمه‌ای برای رانندگان ثبت نمی‌شود.

سرهنگ جلیل جمشیدی‌راد در توضیح بیشتر گفت: جرمه‌ها بر اساس نوع تحویل به دسته‌های مختلفی مثل الصاقی، دوربینی، تسلیمی تقسیم‌بندی می‌شوند. بیشتر اشتباهاتی که در جرمه کردن رخ می‌دهد و مردم از آن شکایت دارند، جرمه‌های مربوط به دوربین‌ها هستند و معمولاً این اتفاق در جاده‌ها رخ می‌دهد. وی با بیان اینکه دوربین‌ها تا ۵ درصد احتمال خطا دارند، افزود: علت این اشتباهات نیز کیفیت دوربین‌ها و اشتباه پلاک‌خوانی آنهاست. معمولاً بعد از ثبت تخلف توسط دوربین‌ها، برای راننده پیامکی ارسال می‌شود که این تخلف در حال بررسی است، سپس اپراتورهای ما اطلاعات خودرو و تصاویر دوربین‌ها را چک می‌کنند و در صورت مغایرت، جرمه لغو می‌شود؛ در واقع ۹۵ درصد این جرمه‌هایی که ممکن است خطا داشته باشند توسط اپراتور رد می‌شوند و هیچ جرمه‌ای برای راننده ثبت نمی‌شود.

رئیس مرکز اجرائیات پلیس راهور فراجا ادامه داد: بعضی از این جرمه‌های اشتباهی نیز به خاطر تخلفات مربوط به پلاک مانند دستکاری پلاک، اتفاق می‌افتد. یعنی یک راننده، بعد از دستکاری ارقام پلاک، تخلف کرده و جرمه توسط دوربین‌ها توسط می‌شود که متأسفانه باعث می‌شود تا راننده و پلاک دیگری اشتباهی جرمه شوند. جمشیدی‌راد با اشاره به اینکه تغییر ارکان پلاک جرم است، گفت: این مسائل نیز توسط اپراتور بررسی می‌شود، مثلاً ممکن است خودروی متخلف بر اساس عکس دوربین، یک پراید باشد اما پلاک آن متعلق به خودروی سمند باشد که این مغایرت نیز توسط اپراتور دیده می‌شود. در این صورت پلاک واقعی خودروی متخلف شناسایی شده و پس از ثبت جرمه، راننده به خاطر جرمی که مرتکب شده به مراجع قضائی معرفی می‌شود./ ایسنا

آگهی شرکت‌های تعاونی سراسر هرمزگان در صبح‌ساحل

تلفن پذیرش: ۰۵-۱۰۵۰۴۱۴۶۲-۳۲۲۲

انتقال صوری اموال به کارمند کارساز نشد

ضبط ویلای فوق لوکس از متهمم چای دیش



سرویس حوادث

متهم ردیف اول پرونده چای دیش یک ویلای هشت هزار متری به ارزش چهار هزار میلیارد تومان را به نام یکی از کارمندان خود منتقل کرده بود که با حکم قضایی این ملک ضبط و به بیت‌المال بازگشت.

«اکبر رحیمی درآباد» متهم ردیف اول پرونده چای دیش که در دادگاه به حبس، رد مال و جزای نقدی محکوم شده است، در مراحل رسیدگی به پرونده و برای فرار از پرداخت حقوق بیت‌المال، اموال خود را به نام افراد دیگر از جمله اقوام و کارمندان خود کرده بود. در یک نمونه، در روند رسیدگی به پرونده چای دیش در دادسرا و شناسایی اموال متهمان پرونده، مشخص می‌شود که رحیمی درآباد یک ویلای هشت هزار متری مجلل را که دارای امکاناتی از جمله زمین گلف بوده، به نام یکی از کارمندان خود کرده است. با دستور قضایی کارمند مورد نظر احضار و مدعی می‌شود که این ویلا در ازای بدهی به وی منتقل شده است. در نتیجه تحقیقات مشخص می‌شود این ادعا نادرست بوده و رحیمی درآباد برای فرار از قانون چنین اقدامی کرده و ویلا به دستور قضایی ضبط می‌شود. این ویلا هشت هزار مترمربع وسعت دارد که در کارشناسی اولیه ارزش آن چهار هزار میلیارد تومان برآورد شده است.

با حکم قاضی، ویلا به نفع دولت ضبط و اقدامات لازم برای انتقال آن به بیت‌المال در حال انجام است.

اتهامات متهم ردیف اول

رحیمی درآباد متهم ردیف اول پرونده چای دیش در دادگاه به اتهام قاچاق سازمان یافته از نوع کالای مجاز مشروط به تحمل ۷۵ ماه حبس تعزیری و پرداخت جزای نقدی به میزان ۵۹ هزار و ۷۹۳ میلیارد و ۴۳۷ میلیون و ۱۷۱ هزار و ۴۸۱ ریال در حق صندوق دولت، به اتهام قاچاق سازمان یافته از نوع کالای ممنوعه به تحمل ۷۵ ماه حبس تعزیری و پرداخت جزای نقدی به میزان ۲۰ هزار و ۵۰۱ میلیارد و ۸۶۹ میلیون و ۴۱۱ هزار و ۲۵۰ ریال

وی افزود: در بازرسی از شناورها انواع کالای قاچاق شامل؛

تعداد ۱۱ هزار و ۲۲۰ عدد سیگار الکترونیکی، ۱۶۸۰ عدد ماشین اسباب بازی، ۳۴۰ عدد موتور اسباب بازی، ۳۴۰ عدد مانیتور، ۲۴۰ عدد دوربین، ۳ هزار عدد بی سیم، ۴۴ دستگاه ارگ و پیانو، ۲۲۱ دستگاه یخچال، ۱۳۱۰ جفت کفش، ۱۲ عدد موتور پاکستی، ۶ عدد کمپرسور باد، ۱۶۳۱ عدد لباسشویی، ۲۰۶ عدد موتور خودرو، ۱۰ عدد قطعات ماشین سنگین، ۳ عدد بیل مکانیکی، ۷ عدد قطعات جرثقیل، ۲ عدد موتور چهار چرخ، ۶۰۰ عدد وایر و شمع خودرو، ۲۰۰ طاقه پارچه، ۲۶ عدد موتور

فرمانده مرزبانی استان هرمزگان از توقیف ۲ فروند لنج تجاری و کشف بیش از ۲ هزار میلیارد ریال انواع کالای قاچاق در سواحل شهرستان بندرلنگه خبر داد.

به گزارش صبح ساحل سردار "بهزاد ابراهیمی" با اعلام این خبر، اظهار داشت: مرزبانان پایگاه دریابانی بندر لنگه حین گشت‌زنی و کنترل شناورهای تجاری مستقر در اسکله بندرشیوه، به ۲ فروند موتور لنج مستقر در این اسکله مشکوک و شناورها را مورد بررسی قرار دادند.

سرویس حوادث

افزایش کلاهبرداری در صفحات فروشگاهی اینستاگرام

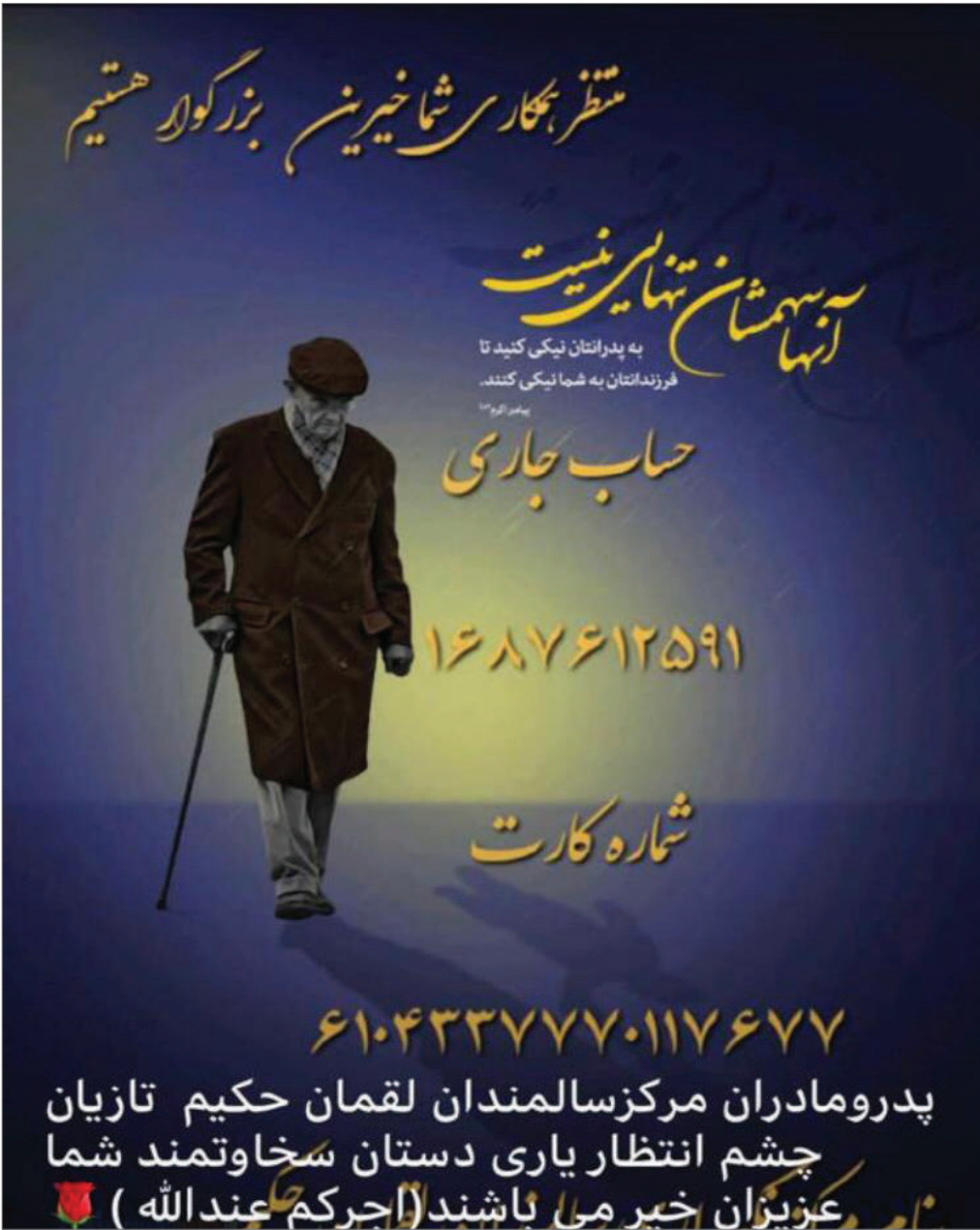
سرویس حوادث

رئیس مرکز امداد و فوریت‌های سایبری فراجا، گفت: بر اساس پرونده‌های قضایی ارجاع شده به پلیس فتا و رصد‌های صورت گرفته در فضای مجازی کلاهبرداری خرید و یا ثبت سفارش کالا و خدمات از طریق صفحات فروشگاهی جعلی در شبکه اجتماعی اینستاگرام در حال افزایش است.

سرهنگ "رامین پاشایی" در تشریح این خبر، اظهار کرد: با نزدیک شدن به روزهای پایانی تابستان و آغاز فصل باگشایی مدارس شاهد تبلیغات فریبنده کلاهبرداران سایبری از شرایط ایجاد شده در جهت فریب کاربران فضای مجازی و کلاهبرداری از آنان با ترفندهای مختلف می‌باشیم.

این مقام انتظامی افزود: عمده ترفند مجرمان سایبری با توجه به شرایط پیش رو در کشور تبلیغات دورغین و فریبنده در صفحات فروشگاهی در شبکه اجتماعی غیر بومی اینستاگرام نظیر تبلیغات فروش لوازم و التحریب، کیف و البسه و حتی رزرو سرویس مدارس و دریافت مبالغ کالا و خدمات که از این طریق از آنان کلاهبرداری می‌کنند.

رئیس مرکز امداد و فوریت‌های سایبری فراجا ضمن توصیه به هموطنان گرامی مبنی بر خرید و ثبت سفارش کالا و خدمات مورد نیاز صرفاً از سایت‌های فروشگاهی مجاز در کشور دارای نشان اعتماد کالا و خدمات و درگاه‌های بانکی مجاز، افزود: خرید و ثبت سفارش از فروشگاه‌های اینترنتی فعال در شبکه اجتماعی اینستاگرام متأسفانه ریسک بالایی دارد./ پایگاه خبری پلیس



میزخبر

معاون عمرانی استاندار بوشهر خبر داد:

ایمن سازی محورهای مواصلاتی شهرستان جم، مطالبه مردم

مهران سلطانی نژاد

معاون عمرانی استاندار بوشهر از آغاز اجرای طرح ایمن سازی و بهسازی جاده جم - پالایشگاه با دستور استاندار خبر داد.

به گزارش صبح ساحل، شاهپور رجایی در جمع خبرنگاران اظهار کرد: این پروژه یکی از محورهای مهم مواصلاتی شهرستان جم محسوب می‌شود، ارتقای ایمنی، کاهش حوادث و تسهیل عبور و مرور در آن، اهمیت بالایی داشته و مورد مطالبه مردم شهرستان است.

معاون عمرانی استاندار بوشهر در خصوص برنامه بازدید و اجرای پروژه افزود: مشاور طرح و نمایندگان شورای ترافیک استان به همراه مسئولان ذیربط شهرستانی روز شنبه ۲۹ شهریور از کل مسیر بازدید خواهند کرد.

وی اضافه کرد: این بازدید با تمرکز ویژه بر قطعه دوم مسیر، از سه‌راه قائدی تا تل قلعہ انجام می‌شود.

معاون عمرانی استاندار بوشهر خاطر نشان کرد: همچنین مشاور طرح موظف شده است نسبت به تدقیق طرح، نقشه و مشخصات فنی و برآورد ریالی قطعه دوم اقدام کرده و نتایج آن را حداکثر ظرف ۱۰ روز ارائه دهد و تا نیمه مهر ماه جلسه بررسی طرح پیشنهادی مشاور برای قطعه ۲ برگزار تا روند اجرایی پروژه با هماهنگی کامل پیش رود.

وی در ادامه افزود: تأمین اعتبار اجرای این قطعه در دستور کار قرار دارد و بهسازی و ایمن‌سازی آن بزودی آغاز خواهد شد.

معاون استاندار بوشهر اعلام کرد: مشاور طرح حداکثر تا پایان مهرماه نسبت به ارائه طرح پیشنهادی برای کل مسیر جم - پالایشگاه اقدام خواهد کرد تا تصمیمات نشست تهران که با حضور استاندار، نماینده مجلس و معاونین وزرای راه و شهرسازی و نفت برگزار شده، به صورت عملیاتی اجرا شود.

معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار بوشهر در پایان تأکید کرد: اجرای این پروژه، علاوه بر ارتقا ایمنی و روان سازی ترافیک، نشان‌دهنده توجه استاندار به مطالبات مردمی است.

در پی درخواست‌های مردمی، استاندار بوشهر به معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار، فرماندار شهرستان و دستگاه‌های اجرایی ذیربط دستور داد تا تکمیل مطالعات فنی و اقدامات اجرایی برای بهسازی و ایمن‌سازی مسیر جاده جم - پالایشگاه تسریع شود.

فارس، قطب تولید لیموترش در کشور

سرویس خبری

مدیر باغبانی سازمان جهاد کشاورزی فارس گفت: نیمی از لیموترش کشور در سطحی افزون بر ۱۷ هزار هکتار در باغ‌های استان فارس تولید می‌شود. ابوالفضل زمانی فرد گفت: میزان تولید لیمو ترش در کشور حدود ۸۵۷ هزارتن است و بر اساس پیش بینی‌ها، امسال ۴۳۰ هزار تن در این استان تولید می‌شود. وی با بیان اینکه لیموترش نوبرانه استان فارس از نیمه مردادماه برداشت و به بازار عرضه می‌شود، ادامه داد: برداشت این محصول تا پایان سال با رقم لیسبون ادامه دارد.

مدیر باغبانی سازمان جهاد کشاورزی فارس افزود: بیشترین سطح باغ‌های لیموترش استان فارس در شهرستان‌های قیروکازین، جهرم، داراب، فیروزآباد و کازرون است.

زمانی فرد گفت: عمده ارقام لیموی استان فارس شامل لیموآب، لیسبون، پرشین و خارگل است و بین ۲۰ تا ۳۰ درصد از لیموی تولیدی به صورت تازه خوری و مابقی در صنایع فرآوری استفاده می‌شود.

مدیر باغبانی سازمان جهاد کشاورزی استان فارس تصریح کرد: مجموعه اقدامات اصلاح و احیا، استفاده از نهال سالم و استاندارد، آموزش و ارتقا دانش فنی، تغذیه به همراه بهداشت باغ و احداث باغ‌های متراکم و نیمه متراکم در دستور کار این سازمان قرار دارد./مهر

منابع عمرانی سیستان و بلوچستان بر اساس اولویت بندی شهرستان‌ها توزیع شد

سرویس خبری

معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری سیستان و بلوچستان گفت: بیش از ۴۰ درصد منابع مالی استان به ۵۳۶ پروژه منتخب شهرستان‌ها اختصاص یافت که با مشارکت مستقیم فرمانداران تعیین شده‌اند.

عطاالله اکبری در جمع خبرنگاران با اشاره به جلسات مشترک با فرمانداران ۲۶ شهرستان از ابتدای سال تا کنون گفت: در این جلسات، پروژه‌های هر شهرستان با توجه به نیازها و جمعیت هدف اولویت بندی شد تا بتوانیم منابع محدود را به سمت طرح‌های ضروری هدایت کنیم. بر همین اساس بیش از ۴۰ درصد منابع مالی استان به ۵۳۶ پروژه منتخب شهرستان‌ها اختصاص یافت که با مشارکت مستقیم فرمانداران تعیین شده‌اند.

معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری سیستان و بلوچستان ادامه داد: از امروز جلسات جدیدی را با ریاست استاندار آغاز کرده‌ایم که در آن، پروژه‌های هر شهرستان به‌صورت دستگاه به دستگاه بررسی می‌شود. نخستین جلسه با حضور مدیران آب و فاضلاب و فرمانداران برگزار شد تا اقدامات شش ماهه اول سال ارزیابی و پیشنهاد فرمانداران برای تخصیص مرحله بعدی منابع بررسی شود.

اکبری با ابراز اطمینان از اثربخشی این رویکرد گفت: با این مکانیزم اولویت بندی، حتی اگر منابع محدود باشند، می‌توانیم با هدایت صحیح بهترین نتایج را در بخش عمرانی استان به دست آوریم و پروژه‌های نیمه‌تمام را با سرعت بیشتری تکمیل کنیم./مهر

معاون قضایی، اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری کرمان خبر داد:

مرهلت یک هفته‌ای اصلاح نقاط حادثه خیز محور کرمان - راور

شکیلا افضلی

معاون قضایی، اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری کرمان به همراه نماینده دادستان مرکز و فرماندهان انتظامی از محل حادثه‌خیز در محور مواصلاتی کرمان - راور که منجر به وقوع حادثه واژگونی اتوبوس در ایام نوروز شده بود بازدید کرد و نسبت به پایان یافتن مهلت داده شده توسط دستگاه قضایی استان کرمان برای اصلاح این نقطه هشدار داد.

به گزارش صبح ساحل، سید مهدی قویدل در حاشیه این بازدید ضمن اشاره به تعیین ضرب‌الاجل یک هفته‌ای برای بهره‌برداری از پروژه، اظهار داشت: پیرو دستور رییس کل دادگستری استان، یک فرصت ۲ ماهه برای اصلاح این نقطه حادثه‌خیز به ادارهکل راه و شهرسازی استان کرمان داده شده و اکنون این مهلت به پایان رسیده و این نقطه اصلاح نشده است. معاون قضایی، اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری کرمان افزود:



پروژه می‌بایست ظرف مدت تعیین‌شده به بهره‌برداری می‌رسید که این امر محقق نشده است، به همین دلیل، مسؤلان دستگاه های متولی باید نسبت به تکمیل این پروژه ظرف مهلت یک هفته آینده اقدام کنند در غیر این صورت با اشخاصی که مرتکب ترک فعل شده اند وفق مقررات قانونی برخورد خواهد شد. وی با اشاره به حادثه دلخراش واژگونی اتوبوس

سرپرست ادارهکل میراث فرهنگی فارس:

توسعه متوازن گردشگری در سراسر فارس یکی از اولویت‌های جدی است

سرویس خبری

سرپرست ادارهکل میراث فرهنگی فارس می‌گوید تمرکز بیش از حد بر مرکز استان موجب مغفول ماندن ظرفیت‌های گردشگری در شهرستان ها شده بود، اما با برنامه‌ریزی جدید تلاش داریم این مسیر را اصلاح کنیم.

محسن ضیایی سرپرست ادارهکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی استان فارس در نشست هم‌اندیشی و هماهنگی هفته گردشگری که با حضور مدیران و رؤسای ادارات شهرستان‌های میراث فرهنگی فارس برگزار شد، با بیان اینکه توسعه متوازن گردشگری در سراسر استان یکی از اولویت‌های جدی ادارهکل است، اظهار کرد: برنامه‌های هفته گردشگری در امسال به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که هر شهرستان متناسب با ظرفیت‌های تاریخی، طبیعی و فرهنگی خود بتواند حضوری فعال و مؤثر در این رویداد ملی داشته باشد.

او گفت: استان فارس با برخورداری از تنوع گسترده اقلیمی، قومی و فرهنگی، دارای ظرفیت‌های عظیمی در حوزه گردشگری است که بسیاری از آنها در شهرستان‌ها قرار دارند. ضیایی ادامه داد: در سال‌های گذشته، تمرکز بیش از حد بر

مرکز استان موجب مغفول ماندن این ظرفیت‌ها در شهرستان ها شده بود، اما با برنامه‌ریزی جدید تلاش داریم این مسیر را اصلاح کنیم.

او با تأکید بر ضرورت مشارکت همه‌جانبه در اجرای برنامه‌ها، تصریح کرد: نقش مدیران شهرستانی در ایجاد تعامل با فرمانداران، شهرداری‌ها، دهیاری‌ها و سایر دستگاه‌های اجرایی بسیار کلیدی است.

سرپرست ادارهکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان فارس بیان کرد: باید از همه ظرفیت‌های محلی برای برگزاری برنامه‌های خلاقانه و مردمی بهره گرفت. او تصریح کرد: جشنواره‌های بومی‌محلی، نمایشگاه‌های صنایع‌دستی، برگزاری تورهای گردشگری، نشست‌های تخصصی، آیین‌های سنتی، برنامه‌های هنری و مسابقات فرهنگی از جمله برنامه‌هایی است که با محوریت شهرستان‌ها برگزار خواهد شد.

سرپرست ادارهکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان فارس همچنین بر لزوم استفاده از ظرفیت بخش خصوصی و جوامع محلی تأکید کرد و گفت: تنها با اتکا به بودجه دولتی نمی‌توان برنامه‌های مؤثر و گسترده‌ای اجرا کرد.

استاندار سیستان و بلوچستان عنوان کرد:

جزئیات تفاهم‌نامه همکاری بین ایران و پاکستان

برزنگ استان در این اجلاس گفت: سیستان و بلوچستان با توسعه زیرساخت‌ها و تقویت ظرفیت‌های مرزی، در تلاش است نقش مؤثری در تحقق هدف مبادلات تجاری ۱۰ میلیارد دلاری ایران و پاکستان ایفاکند.

بیجار اظهار داشت: توسعه بازارچه‌های مرزی، اصلاح مسیر ریلی زاهدان ـ تفتان ـ میرجاوه، توسعه خطوط حمل و نقل دریایی و هوایی و تقویت زیرساخت‌های مرزی از اولویت‌های استان در مسیر توسعه روابط اقتصادی با پاکستان است.

وی ضمن قدردانی از وزیر راه و شهرسازی برای تفویض بخشی از اختیارات خود به استان افزود: با تفویض بخشی از اختیارات تصمیم‌گیری به استانداری، روند اجرای پروژه‌ها و توسعه مراودات اقتصادی سرعت گرفته است. پیشنهاد ما این است که کشور پاکستان نیز اختیارات لازم را به مسئولان ایالت بلوچستان تفویض کند تا نشست‌های مشترک استانی برگزار و نتایج ملموس حاصل شود.



سرویس خبری

منصور بیجار در زاهدان اظهار داشت: بیست و دومین کمیسیون مشترک اقتصادی جمهوری اسلامی ایران و پاکستان، امروز در تهران به کار خود پایان داد.

استاندار سیستان و بلوچستان با اشاره به امضای تفاهم‌نامه همکاری میان ایران و پاکستان در اختتامیه اجلاس کمیسیون اقتصادی دو کشور و با اشاره به حضور فعال و

استاندار سیستان و بلوچستان با اشاره به امضا تفاهم‌نامه ایران و پاکستان، گفت: توسعه بازارچه‌های مرزی، اصلاح مسیر ریلی زاهدان- میرجاوه، توسعه خطوط حمل و نقل دریایی و هوایی و تقویت زیرساخت‌های مرزی از اولویت‌های توسعه روابط اقتصادی با پاکستان است.

به همت اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی، انجمن شعر و ادب شهرستان بستک و شهرداری هنگویه مراسم پاسداشت روز شعر و ادبی پارسی برگزار شد؛

سرآغازی بر رویدادهای فرهنگی

عهدیه صولت برد
خبرنگار



به همت اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی و انجمن شعر و ادب شهرستان بستک و شهرداری هنگویه، مراسم بزرگداشت استاد «شهریار» و روز شعر و ادب پارسی، پنجشنبه ۲۷ شهریور ۱۴۰۴ در سالن اجتماعات دبیرستان فکری این شهر برگزار شد. به گزارش صبح ساحل، این مراسم با تلاوت آیاتی از قرآن کریم و پخش سرود ملی آغاز شد. در ادامه، محمّد محمدی‌زاده رئیس اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان بستک گفت: روز ادب پارسی، روز پاسداشت میراث کهن ادبیات ایران زمین است و قلمرو فرهنگی آن فراتر از مرزهای جغرافیایی ست. استاد محمّد حسین بهجت تبریزی متخلص به شهریار از شعرای شهر معاصر است که غزل‌های عاشقانه‌اش به دو زبان فارسی و آذری زبانزد خاص و عام بوده است. روز ادب پارسی روز پاسداشت ادبیات سترگ ایرانی‌ست که ریشه در اساطیر، روایتگری پهلوانان و عیثارانی‌ست که در شاهنامه فردوسی نمود پیدا کرده و سعدی، حافظ،

مولوی، رودکی و عطار و... تا این میراث به شعرا و سخنوران معاصر رسیده است. وی با اشاره به میزبانی این شب شعر در شهر هنگویه افزود: خطه‌ی فرامرز، دیار دلاوران و نام‌آورانی است که بخشی از تاریخ مردمان بستک و جهانگیریه بوده است. خطه‌ی فرامرز، بزرگانی چون خاندان فرامزی را در دامن خود پروانده که در مطبوعات، ادبیات و روزنامه‌نگاری ملی جایگاه والا و شناخته‌ای

دارند. صابر رحیمی رئیس انجمن شعر و ادب شهرستان که اجرای برنامه را بعهده داشت گفت: شعر و ادب سند هویتی ایرانیان و یادآور اصالت فرهنگی ایران و ایرانی است. امیدوارم این شب شعر، سرآغازی نوین برای برپایی دیگر رویدادهای فرهنگی ادبی در این منطقه باشد. در ادامه بیش از ۲۵ شاعر از انجمن ادبی آفتاب لارستان، انجمن ادبی بندرخمیر



برگزاری سومین جشنواره ملی لیموترش و نخستین جشنواره خرما؛

پویایی اقتصاد و فرهنگ در رودان

سرویس فرهنگی

سومین جشنواره ملی لیموترش و نخستین جشنواره خرما با هدف معرفی ظرفیت‌های باغی، اقتصادی و گردشگری شهرستان رودان، پنجشنبه ۲۷ و جمعه ۲۸ شهریور در بوستان تدبیر این شهرستان، همراه با برنامه‌های فرهنگی و غرفه‌های معرفی محصولات محلی برگزار شد.

رودان، شهری در شرق هرمزگان، به‌واسطه آب‌وهوای گرمسیری و منابع آبی خاص خود، از دیرباز به عنوان یکی از قطب‌های تولید محصولات باغی در کشور شناخته شده است. در میان این محصولات، لیموترش و خرما جایگاهی ویژه دارند؛ دو محصولی که هم برند کشاورزی رودان را در سطح ملی و صادراتی مطرح کرده‌اند و هم بخش مهمی از معیشت کشاورزان و اقتصاد محلی را تشکیل می‌دهند.

برگزاری سومین جشنواره ملی لیموترش در کنار نخستین جشنواره خرما، فرصتی برای نمایش توانمندی‌های تولیدکنندگان و باغداران، معرفی صنایع فراوری و ایجاد پیوند میان کشاورزی و گردشگری است. این جشنواره که از پنجشنبه شب ۲۷ شهریور آغاز و تا جمعه ۲۸ شهریور ادامه داشت، هر شب از ساعت ۱۹ تا ۲۲، میزبان شهروندان، گردشگران و فعالان اقتصادی در بوستان تدبیر رودان بود.

پیوند اقتصاد و فرهنگ

این رویداد تنها یک گردهمایی کشاورزان نیست؛ جشنواره با اجرای موسیقی محلی، آیین‌های سنتی، نمایشگاه عکس و ارائه گزارش‌های ویژه از ظرفیت‌های باغی رودان، تلاشی برای ترسیم تصویری کامل از فرهنگ و اقتصاد این منطقه است. همچنین، غرفه‌های مستقر در محل برگزاری، انواع محصولات تازه و فراوری شده لیمو و خرما را به نمایش می‌گذارند؛ محصولاتی از آبلیموی طبیعی و مربای لیمو گرفته تا شیر و رطب مرغوب عرضه می‌شوند.

اهمیت اقتصادی دو محصول استراتژیک

بر اساس آمارهای جهاد کشاورزی، لیموترش رودان بیش از ۷۰ درصد نیاز داخلی استان را تأمین می‌کند و بخش قابل توجهی از آن به سایر استان‌ها و حتی بازارهای صادراتی



دو جشنواره ملی شد

ارسال می‌شود. خرمای این منطقه نیز به دلیل طعم و کیفیت خاص، بازار پسندی بالایی دارد و در سال‌های اخیر با ورود صنایع بسته‌بندی و فراوری، ارزش افزوده بیشتری ایجاد کرده است. یکی از باغداران رودانی درباره اهمیت این جشنواره گفت: این رویداد فرصتی است تا تولیدکنندگان کوچک و متوسط بتوانند محصول خود را مستقیم به مصرف‌کننده معرفی کنند و از این طریق هم شبکه فروش خود را گسترش دهند و هم بازخورد مستقیم خریداران را دریافت کنند.

فعال صنعت فراوری خرما اظهار کرد: حضور در چنین جشنواره‌هایی به ما امکان می‌دهد محصولات جدیدمان را عرضه کنیم و با تولیدکنندگان سایر نقاط تبادل تجربه داشته باشیم. این برای توسعه بازارهای داخلی و خارجی حیاتی است.

رودان قطب کشاورزی جنوب میزبان

بهره‌وری در بخش کشاورزی است. امیری اظهار کرد: از مجموع اراضی زیرکشت شهرستان، ۲۲ هزار هکتار به مرکبات، ۸ هزار هکتار به نخپلات متمر و غیرمتمر و مابقی به کشت گندم، کلزا، سبزی و صیفی اختصاص یافته است.

وی میزان تولید سالانه محصولات کشاورزی رودان را نزدیک به ۶۵۰ هزار تن برشمرد و افزود: شهرستان رودان ۹۵۰ واحد دامداری سنتی و ۱۵ واحد دامداری صنعتی دارد که سالانه حدود یک‌هزار تن شیر خام و یک‌هزار تن گوشت قرمز تولید می‌کنند. همچنین با ۳۵۰ هکتار گلخانه فعال و تولید سالانه ۳۰ هزار تن محصولات عمدتاً فلفل رنگی و بادمجان، بخش عمده‌ای از تولیدات گلخانه‌ای رودان به بازارهای صادراتی، به‌ویژه روسیه، صادر می‌شود.

۱۰ هزار هکتار لیموترش کشور در رودان برداشت می‌شود

امیری با بیان اینکه ۱۰ هزار هکتار از سطح زیرکشت لیموترش کشور در رودان واقع است، گفت: سالانه بیش از ۸۰ تا ۱۰۰ هزار تن لیموترش در این شهرستان برداشت می‌شود. وی درباره جشنواره‌های جاری شهرستان اظهار کرد: سومین جشنواره ملی لیموترش و نخستین جشنواره ملی خرما با هدف معرفی ظرفیت‌های کشاورزی رودان و ارتقای بهره‌وری در حال برگزاری است.

او گفت: این جشنواره شامل ۲۰ غرفه عرضه محصولات متنوع باغی و زراعی، ارقام مختلف لیموترش، نخپلات و دستاوردهای صندوق‌های خرد زنان روستایی است که نقش مهمی در بهبود وضعیت اقتصادی خانوارهای کشاورز ایفا می‌کنند. رئیس جهاد کشاورزی رودان همچنین درباره طرح اصلاح الگوی کشت در منطقه گفت: برای نخستین‌بار در سال گذشته و امسال، کشت مارچوبه به مساحت ۷ هکتار توسط یکی کشاورزان پیشرو اجرا شده است. مارچوبه گیاهی دائمی با خواص دارویی و ارزش غذایی بالا است و پیش‌بینی می‌شود از این سطح، حدود ۷۰ تن محصول برداشت شود. وی ابراز امیدواری کرد توسعه کشت‌های نوین و سازگار با شرایط منطقه، همچون مارچوبه، موجب تنوع‌بخشی به سبد محصولات کشاورزی، صرفه‌جویی در منابع و بهبود بهره‌وری شود.

میز خبر

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان:

با مالیات، زیرساخت‌های فرهنگی بوموسی را کامل کنید

سرویس فرهنگی



مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان با دعوت از مردم و مؤدیان مالیاتی برای مشارکت در تکمیل زیرساخت‌های فرهنگی هنری، مجتمع فرهنگی و هنری جزیره بوموسی را یکی از

اولویت‌های مهم طرح ملی «نشان‌دار کردن مالیات» معرفی کرد و گفت: این رویکرد، ضمن شفاف‌سازی هزینه‌کرد مالیات‌ها، به مردم امکان می‌دهد منابع مالی خود را مستقیم به پروژه‌های موردنظر اختصاص دهند.

فرخنده جلالی با اشاره به اهداف طرح ملی «نشان‌دار کردن مالیات» اظهار کرد: خلاقیت در رویکردهای مالیاتی و برجسته شدن نقش و نظر مالیات‌پردازان، گامی اصولی برای هدفمند کردن منابع و ایجاد شفافیت در هزینه‌کرد است و به مردم این امکان را می‌دهد تا پروژه‌های مورد علاقه خود را انتخاب و در تکمیل آن‌ها سهیم شوند.

وی افزود: در میان ۲۵ پروژه این طرح در سال جاری، مجتمع فرهنگی و هنری بوموسی به ارزش ۱۱۴ میلیارد ریال به‌عنوان یکی از مهم‌ترین پروژه‌های فرهنگی هرمزگان انتخاب شده است. این مجموعه شامل سالن نمایش، کتابخانه عمومی، سالن چندمنظوره، نگارخانه و مرکز آموزش هنرهای بومی خواهد بود و به محلی برای برگزاری جشنواره‌ها، همایش‌ها و سایر فعالیت‌های فرهنگی جزیره تبدیل می‌شود. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی هرمزگان تصریح کرد: تکمیل این مجتمع، علاوه بر ارتقای کیفیت زندگی فرهنگی و هنری مردم و گردشگران، در شناسایی و پوورش استعدادهای هنری و میزبانی رویدادهای متنوع نقش آفرین است. با انتخاب این پروژه در سامانه «نشان‌دار کردن مالیات»، مؤدیان می‌توانند سهمی ماندگار در توسعه فرهنگی جزیره داشته باشند. جلالی با اشاره به تجربه موفق سال گذشته خاطرنشان کرد: در نخستین سال اجرای این طرح، احداث مجتمع فرهنگی و هنری بندرعباس (فین) با ارزش ۱۰ میلیارد ریال، از محل انتخاب مؤدیان مالیاتی تأمین اعتبار و به مردم منطقه تقدیم شد. وی تأکید کرد: از همه مؤدیان به‌ویژه علاقه‌مندان حوزه فرهنگ و هنر دعوت می‌کنیم در فرصت باقیمانده، مالیات خود را به جای پرداخت کلی و بدون اطلاع از محل مصرف، به پروژه فرهنگی بوموسی اختصاص دهند و پیشرفت آن را از نزدیک مشاهده کنند. /ايسنا

تمدید مهلت نام‌نویسی بیمه تکمیلی صندوق اعتباری هنر

سرویس فرهنگی

نام‌نویسی بیمه درمان تکمیلی ویژه اصحاب فرهنگ، هنر، رسانه و فعالان قرآن و عترت که از ۲۸ شهریور آغاز شده بود، تا روز چهارشنبه دوم مهرماه ۱۴۰۴ تمدید شد. این فرصت به منظور فراهم کردن امکان نام‌نویسی برای آن دسته از اعضای که تاکنون موفق به ثبت‌نام نشده‌اند، ایجاد شده است.

به گزارش صبح‌ساحل، پیش‌تر زمان نام‌نویسی تا ۲۸ شهریور تعیین شده بود، اما با توجه به استقبال اهالی فرهنگ و هنر و رسانه و درخواست‌های مکرر اعضا، این مهلت تا دوم مهرماه تمدید شد. اعضا می‌توانند برای تکمیل فرآیند ثبت‌نام و بهره‌مندی از خدمات بیمه تکمیلی، از طریق پیام رسان اختصاصی صندوق به نشانی honarecredit.ir/app و یا سایت صندوق به نشانی profile.honarecredit.ir اقدام کنند. بر این اساس، متقاضیان قادر خواهند بود با انتخاب یکی از طرح‌های «امید»، «آرامش» یا «رفاه»، افراد تحت تکفل خود را نیز در همان طرح ثبت نام کنند. این مهلت به هیچ عنوان تمدید نخواهد شد و ارائه خدمات بیمه‌ای تنها به اعضای صندوق هنر امکان‌پذیر است. بنابر اعلام روابط عمومی صندوق اعتباری هنر، قرارداد بیمه تکمیلی صندوق از اول مهر ۱۴۰۴ آغاز و تا ۳۱ شهریور ۱۴۰۵ با همکاری بیمه آسیا ادامه خواهد داشت.

داوران مسابقه عکس سینمای ایران معرفی شدند

سرویس فرهنگی

انجمن صنفی عکاسان سینما اسامی داوران نهمین دوره مسابقه عکس سینمای ایران را معرفی کرد. میترا محاسنی، سیف‌الله صمدیان و ساعد نیک‌ذات به عنوان هیأت داوران این دوره انتخاب شده‌اند. نهمین جشن و مسابقه عکس سینمای ایران ۴ مهرماه در موزه سینما برگزار خواهد شد. در این مراسم، ضمن نمایش عکس‌های ارسالی به دبیرخانه نهمین مسابقه عکس سینمای ایران، از بهترین عکاسان سال سینمای ایران و شبکه نمایش خانگی در سال‌های ۱۴۰۲ و ۱۴۰۳ نیز تقدیر خواهد شد. این دوره از جشن و مسابقه عکس سینمای ایران با حمایت موزه سینما و دبیری محمد فوقانی برگزار می‌شود. /ایرنا



• صاحب امتیاز
شرکت تعاونی صبح ساحل
• مدیر مسئول
الهام کرمی
• قائم‌مقام مدیرمسئول و سردبیر
مهراب رشیدی
• دبیر تحریریه
فاطمه محمودآبادی
• دبیر سرویس ورزش
محمود رئیسی



بنیانگذار:
شادروان
قاسم کرمی

• 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 صبح‌ساحل نیوز
www.sobhesahel.ir

میز خبر

برای اولین بار؛

OpenAI نحوه استفاده مردم

از ChatGPT را فاش کرد

سرویس فناوری

تیمی از محققان میلیون‌ها مکالمه با ChatGPT را تجزیه و تحلیل کردند تا نحوه استفاده واقعی مردم از چت‌بات محبوب OpenAI را بررسی کنند. تیم تحقیقات اقتصادی OpenAI این مطالعه بی‌نظیر را با همکاری دیوید دمینگ، اقتصاددان دانشگاه هاروارد، انجام داد و تقریباً ۱.۵ میلیون مکالمه را تجزیه و تحلیل کرد. این مطالعه نشان داد که اکثر استفاده‌ها بر انجام کارهای روزمره، چه شخصی و چه حرفه‌ای، متمرکز است. در حالی که استفاده حرفه‌ای تنها حدود ۳٪ از مکالمات را تشکیل می‌دهد. نتایج نشان داد که سه چهارم مکالمات مربوط به راهنمایی عملی، جستجوی اطلاعات و نوشتن است که رایج‌ترین کارها هستند. در حالی که برنامه‌نویسی و ابزار وجود همچنان فعالیت‌های تخصصی هستند. این مطالعه همچنین تفاوت‌های جنسیتی در استفاده از ChatGPT را آشکار کرد: زنان تمایل دارند از این ابزار برای راهنمایی عملی و کمک به نوشتن استفاده کنند، در حالی که مردان بیشتر از آن برای اهداف فنی و چندرسانه‌ای استفاده می‌کنند. این مطالعه نشان داد که ChatGPT از زمان راه‌اندازی آن در نوامبر ۲۰۲۲، بیش از ۷۰۰ میلیون کاربر در سراسر جهان را جذب کرده است که تقریباً ۱۰٪ از جمعیت بزرگسال جهان را تشکیل می‌دهد.

با وجود این رشد قابل توجه، ChatGPT با رقابت سختی روبه‌رو است. چت‌بات Gemini گوگل به لطف یک مدل تصویر جدید به نام Nano Banana که بر برخی از محدودیت‌های ابزارهای OpenAI مانند DALL-E غلبه می‌کند، به محبوب‌ترین برنامه آیفون در بریتانیا و ایالات متحده تبدیل شده است.

محققان به این نتیجه رسیدند که استفاده گسترده از این برنامه، چه برای کارهای روزمره و چه حرفه‌ای، تأثیر قابل توجهی بر اقتصاد جهانی دارد و پتانسیل هوش مصنوعی مولد را برای بهبود بهره‌وری و رفاه کاربر نشان می‌دهد. / باشگاه خبرنگاران جوان

🌀 یک بلندگوی هوشمند کوچک با قابلیت‌های بزرگ

شرکت روسی SberDevices از یک بلندگوی هوشمند کوچک با قابلیت‌های بزرگ رونمایی کرد. شرکت روسی SberDevices از توسعه یک بلندگوی خانگی هوشمند مجهز به هوش مصنوعی (AI) خبر داده است. کارشناسان خاطرنشان کردند که دستگاه جدید، SberBoom Micro، یک بلندگوی هوشمند کوچک است که قادر به کنترل تلویزیون‌های هوشمند، دستگاه‌های بلوتوث و فناوری‌های مختلف خانه هوشمند

است. این دستگاه مجهز به دستیار هوش مصنوعی GigaChat است که به کاربران امکان می‌دهد به سرعت به اطلاعات از اینترنت دسترسی پیدا کنند، در مورد شرایط آب و هوا و ترافیک سؤال کنند یا به موسیقی و اخبار گوش دهند. این جدیدترین محصول اضافه شده به خط تولید دستگاه‌های هوشمند Sber است که شامل بلندگوها، تلویزیون‌ها و نمایشگرهای طراحی شده برای خانه‌های هوشمند می‌شود.

آپدیت بزرگ آیفون انتقاد کاربران را برانگیخت

سرویس فناوری

رابط جدید آیفون با جلوه‌های شیشه‌ای و انیمیشن‌های رنگارنگ معرفی شد، اما واکنش کاربران نشان می‌دهد همه آماده‌ی پذیرش آن نیستند.

چند روز از انتشار iOS ۲۶ می‌گذرد و طراحی جدید اپل با نام Liquid Glass، بحث‌برانگیزتر از آن چیزی شده که پیش‌بینی می‌شد. هر تغییر بزرگ در طراحی، همیشه با واکنش‌های متفاوت روبه‌رو می‌شود، اما به‌نظر می‌رسد این‌بار انتقادات بسیار پرنگ‌تر از استقبال مثبت باشد. نگاهی به انجمن‌های مک‌رومرز، ردیت، انجمن پشتیبانی اپل و شبکه‌های اجتماعی نشان می‌دهد بیشتر کاربران نسبت به این آپدیت احساس ناراضی دارند. شکایت‌ها درباره‌ی Liquid Glass بسیار متنوع است؛ از مشکلات خوانایی گرفته تا کاهش سرعت رابط کاربری به دلیل انیمیشن‌ها. برخی از مهم‌ترین انتقادات عبارت‌اند از: *کندی اجرای انیمیشن‌ها و سنگین شدن رابط کاربری روی آیفون‌های قدیمی‌تر *تغییر مداوم رنگ‌ها و اشکال که حواس‌پرتی ایجاد می‌کند

*بی‌معنا بودن برخی انیمیشن‌ها *شباهت رابط کاربری به گوشی‌های اسباب‌بازی و مصرف زیاد باتری *نیاز به چندین لمس برای انجام کارهای ساده



*کارتونی بودن حباب‌ها و آیکون‌های شناور *کنتراست ضعیف و خوانایی دشوار *نوتیفیکیشن‌ها *تار شدن برخی آیکون‌ها *هماهنگ نبودن المان‌های تخت و شیشه‌ای *هایلایت‌های ناسازگار در بخش‌های مختلف رابط کاربری *به‌گفته‌ی بسیاری از کاربران، افکت‌های جدید آن قدر ظریف نیستند که ارزش فشار اضافه روی سخت‌افزار گوشی را داشته باشند. در کنار حجم بالای انتقاد، گروهی هم هستند که از طراحی جدید استقبال کرده‌اند. به گفته‌ی این دسته از کاربران، طراحی Liquid Glass تجربه‌ی استفاده از گوشی آیفون را

جذاب‌تر کرده است. از جمله نظرات مثبت کاربران می‌توان به این موارد اشاره کرد: *احساس سرعت بیشتر در استفاده از آیفون *طراحی مدرن، زیبا و سرگرم‌کننده *انیمیشن‌های زنده و پرانرژی که حس متفاوتی به گوشی می‌دهند *جذابیت دریافت نوتیفیکیشن‌ها و کیبورد قفل صفحه شبیه به حباب‌ها *تازه بودن رابط کاربری و عادت‌پذیری سریع *خروج از یکنواختی رابط تخت iOS ۱۸ و ارائه‌ی تجربه‌ای شاداب‌تر *جلوه‌های نوری و پراکندگی رنگ‌ها که از نظر تکنولوژیک چشمگیر هستند *بازگشت به حال‌وهوای رابط کاربری کلاسیک

کاریکاتور: «آتش بس!»

اثر: سوی دل همبر

مقدار مناسب مصرف روزانه
آب آشامیدنی سالم

آقایان بالای ۱۹ سال
۱۳ فنجان در روز



کودکان ۴ تا ۸ سال
۵ فنجان در روز



بانوان بالای ۱۹ سال
۹ فنجان در روز



کودکان ۹ تا ۱۳ سال
۷-۸ فنجان در روز



زنان باردار
۱۰ فنجان در روز



کودکان ۱۴ تا ۱۸ سال
۸-۱۱ فنجان در روز



مادران شیرده
۱۳ فنجان در روز