



گزارش اختصاصی

تأملی در نگرانی‌های چین، ایران، روسیه و پاکستان از اهداف آمریکا برای حضور نظامی مجدد در افغانستان

بازگشت فتنه به خاورمیانه

۲



سرخط خبرها

اعتماد مردم، مؤثرترین سپر ایران در برابر ماشه تحریم‌ها

۲

رئیس اداره کل هواشناسی از کاهش ۹۳ درصدی بارش در برخی شهرستان‌های استان خبر داد

خشکسالی مهم‌ترین چالش اقلیمی هرمزگان

۴



آگهی مناقصه عمومی ساخت راک لدر استوریج بین شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (سهامی عام) آگهی شماره ۱۴۰۴۱۳۳۴۰۶-T-

شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (سهامی عام) در نظر دارد جهت ساخت راک لدر استوریج بین (مطابق موارد مندرج در اسناد) از طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای از سازندگان واجد شرایط و توانمند دعوت نماید. متقاضیان می‌توانند برای اطلاع از شرایط مناقصه و خرید اسناد مناقصه از تاریخ چاپ آگهی تا پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۲۲ به وب سایت شرکت فولاد کاوه جنوب کیش به نشانی WWW.SKSCO.IR (قسمت خرید و فروش بخش مناقصه های جاری) مراجعه نمایند. ۱۴۰۴/۳۳۶

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

رئیس شورای استان از عدم توسعه متوازن منطقه‌ای در هرمزگان انتقاد کرد؛

تمرکز افراطی سیاست گذاران بر بندرعباس

۳



بودجه «شیرمدار» اعتبار گرفت

دیدار مدیرعامل سازمان تنظیم مقررات بازار کار بحرین با معاون سفیر آمریکا

● **منبع: آژانس خبری بحرین**

نبراس محمد طالب، مدیرعامل سازمان تنظیم مقررات بازار کار در بحرین و رئیس کمیته ملی مبارزه با قاچاق انسان، الیزابت لیچفیلد، معاون رئیس هیئت اعزامی سفارت ایالات متحده در پادشاهی بحرین را به حضور پذیرفت.

در این دیدار، روابط استراتژیک بین پادشاهی بحرین و ایالات متحده در بخش‌های مختلف مورد بحث قرار گرفت و آن‌ها از تعهد مشترک دو کشور برای تقویت چارچوب‌های همکاری دوجانبه، کمک به منافع متقابل و استحکام مشارکت بین طرفین تقدیر کردند.

مدیرعامل نهاد مذکور تلاش‌ها و ابتکارات کلیدی انجام شده توسط پادشاهی بحرین برای توسعه چارچوب قانونی و رویه‌ای، حمایت از بهبود محیط کار، حفاظت از حقوق همه طرفین و تقویت سیستم مبارزه با قاچاق انسان با همکاری سازمان‌های بین‌المللی را مورد بحث و بررسی قرارداد. او به موفقیت بحرین در کسب بالاترین رتبه در برنامه گزارش قاچاق انسان وزارت امور خارجه ایالات متحده برای هشتمین سال متوالی اشاره کرد و خاطرنشان کرد که این دستاورد، اعتماد بین‌المللی به‌کشورش را تجدید می‌کند و نشان دهنده جایگاه پیشرو آن در این زمینه است.

لیچفیلد نیز به نوبه خود این دستاورد را به مدیرعامل این

کرایه نامتعارف تاکسی‌های اینترنتی در بندرعباس

کار کردن نمی‌صرفه.» همین روایت به‌روشنی نشان می‌دهد اختلاف قیمت‌ها تا چه اندازه جدی و آشکار است. اخیراً کلیپ‌هایی از مقایسه نرخ این تاکسی‌ها در شهرهای یزد، اهواز و شیراز و مقایسه آن با بندرعباس در شبکه‌های اجتماعی منتشر شده است. شهروندان بندرعباس حق دارند بدانند چرا باید برای یک مسیر معمولی درون‌شهری هزینه‌ای بپردازند که با پایتخت برابری می‌کند. حمل‌ونقل عمومی باید منصفانه و در دسترس همه باشد، نه باری تازه بر دوش مردمی که همین حالا هم با فشار اقتصادی دست‌وپنجه نرم می‌کنند. شرکت‌های فعال در این حوزه همه چیز را به «قیمت‌گذاری پویا» و «هوش مصنوعی» نسبت می‌دهند، اما واقعیت این است که نبود نظارت، کمبود راننده و شرایط خاص این شهر باعث شده بار گرانی بر دوش مردم سنگینی کند. این شهر بیش از هر زمانی دیگر نیازمند مدیریتی است که صدای مردم را بشنود و مرهمی بر زخم معیشت آنان بگذارد. نظارت دقیق بر کرایه‌ها، تصویب نرخ‌نامه‌های شفاف و همسان‌سازی هزینه‌ها با قدرت خرید واقعی مردم، کمترین حقی است که شهروندان بندرعباسی دارند.

مردمان خونگرم جنوب خصوصاً بندر عباس سزاوار عدالت بیشتری هستند عدالتی که نه در شعار، بلکه در زندگی روزانه‌شان جاری باشد.

عبدالسلام جمالی روزنامه‌نگار



استانی که مردمش سال‌هاست بار سنگین معیشت را در سایه شاخص‌های بلند فلاکت بر دوش می‌کشد، امروز حتی در ساده‌ترین نیاز روزمره، مانند رفت‌وآمد درون‌شهری، گرفتار بی‌عدالتی شده است. کرایه‌های تاکسی‌های اینترنتی در بندرعباس آن‌قدر بالا رفته که هیچ تناسبی با جیب ناتوان شده‌ی مردم ندارد.

شهروندان این دیار، وقتی می‌بینند در شهرهای مجاور مانند شیراز، کرمان، یزد، بوشهر، اهواز و... با کرایه‌ای به‌مراتب کمتر مسیرهای مشابه را طی می‌کنند، با خود می‌پرسند: چرا باید هزینه حمل‌ونقل در شهری که سفره‌های کوچک شهروندانش هر روز کوچکتر و کم‌رنگتر می‌شود، از شهرهای برخوردار بیشتر باشد؟ این نابرابری در یک تجربه ساده نگارنده هم خود را نشان داد؛ در سفری با اسنپ به فرودگاه، از راننده درباره محل زندگی‌اش پرسیدم. گفت اهل شیراز است. وقتی علت حضورش در بندرعباس را جویا شدم، پاسخ داد: «اینجا نرخش بالاتره و مثل تهران، اما در شیراز کرایه‌ها پایینه و

توسط استرالیا ابراز قدردانی کرد و اظهار داشت که این اقدام نشان دهنده درک عمیق از مبانی لازم برای صلح پایدار در منطقه، از جمله تأسیس کشور فلسطین مطابق با راه حل دو کشوری است. در انتها طرفین این دیدار بر تعهد خود برای پیشبرد اهداف توافقنامه مشارکت اقتصادی جامع که سال گذشته امضا شد، تأکید داشتند و ابراز امیدواری کردند که این توافقنامه گامی مهم در جهت همکاری‌های اقتصادی دو کشور باشد.

استقبال دبیرکل شورای همکاری خلیج فارس از طرح ترامپ برای خاتمه بحران غزه

جاسم محمد البدیوی، دبیرکل شورای همکاری خلیج فارس، از طرح اعلام شده توسط دانیل ترامپ، رئیس جمهور ایالات متحده آمریکا، در مورد پایان دادن به جنگ بین‌المللی با هدف پایان دادن به بحران و توقف فاجعه انسانی در نوار غزه را شایسته تقدیر و مشارکت دانست. البدیوی تأکید کرد که آتش‌بس، لغو مستقیم و سریع محدودیت‌های ارسال کمک، جلوگیری از آوارگی مردم از نوار غزه و محافظت از آن‌ها، اولویت‌هایی هستند که باید در هسته هر اقدام مسئولانه بین‌المللی قرار گیرند.

وی تأکید فراوان داشت که موفقیت هر ابتکاری منوط به جدیت در اجرای آن و تضمین حفاظت از غیرنظامیان و فراهم کردن شرایط مناسب برای ثبات در منطقه است. البدیوی همچنین خاطرنشان کرد که شورای همکاری خلیج فارس گام‌های پیشنهادی را مثبت ارزیابی می‌کند، زیرا می‌تواند به هموار کردن مسیری واقعی و عادلانه که حقوق مسلم مردم فلسطین، از جمله تأسیس کشور مستقل آن‌ها در مرزهای ۴ ژوئن ۱۹۶۷، با پایبندی قدس شرقی را تضمین می‌کند، کمک کند و وی در انتها بر آمادگی شورای همکاری خلیج فارس برای همکاری با شرکای منطقه‌ای و بین‌المللی برای حمایت از هر تلاشی که منجر به پایان بحران در نوار غزه و تدوین راه‌حلی شود که تمام حقوق مردم فلسطین را بر اساس راه‌حل دو کشور حفظ کند و امنیت و ثبات را در منطقه محقق سازد، تأکید کرد.

نهاد تریپک گفت و پیشرفت محسوس بحرین در حمایت از حقوق کارگران و مبارزه با قاچاق انسان را ستودنی خواند. وی در نهایت تأکید کرد که دستیابی مداوم بحرین به وضعیت درجه ۱ برای هشت سال متوالی، نشان دهنده تعهد راسخ به اجرای عدالت و حفظ کرامت انسانی است و به تعهد کشورش برای افزایش همکاری با بحرین از طریق تبادل تخصص برای خدمت به اهداف مشترک در این زمینه اشاره کرد.

تاکید بر پیشبرد اهداف توافقنامه مشارکت اقتصادی جامع امارات و استرالیا



شیخ محمد بن زاید آل نهیان، رئیس جمهور امارات متحده عربی و آنتونی آل‌بانیزی، نخست وزیر استرالیا، برای گفت‌وگو در مورد راه‌های تقویت همکاری تحت توافقنامه مشارکت اقتصادی جامع بین دو کشور، دیدار کردند. شیخ محمد بن زاید در این دیدار بر قدرت و قدمت همکاری امارات و استرالیا در دهه‌های اخیر تأکید فراوان داشت و به گزارش خبرگزاری امارات، وی با برجسته کردن زمینه‌های کلیدی همکاری، خاطرنشان کرد که بخش‌های متمرکز بر آینده، از جمله سرمایه‌گذاری، انرژی‌های تجدیدپذیر، پایداری و آموزش، به عنوان راه‌های مهمی برای همکاری همسو با اولویت‌های توسعه هر دو کشور عمل خواهد کرد.

در این دیدار همچنین به چندین موضوع منطقه‌ای و بین‌المللی مورد توجه مشترک نیز پرداخته شد. رئیس جمهور امارات از به رسمیت شناختن کشور فلسطین



آگهی شرکت‌های تعاونی سراسر هرمزگان در صبح ساحل

تلفن پذیرش: ۱۰۵-۳۲۲۴۱۴۶۲

مرضیه مستاجری

کارشناس ارشد روابط بین الملل



دونالد ترامپ، از دولت موقت طالبان خواست پایگاه هوایی بگرام را به پنتاگون بازگرداند. وزارت امور خارجه چین روز جمعه اعلام کرد که چین، روسیه، ایران و پاکستان با هرگونه اقدامی برای ایجاد مجدد پایگاه‌های نظامی در افغانستان جنگ‌زده مخالفت کرده‌اند. این تأسیسات ساخت شوروی در حدود ۸۰ کیلومتری شمال کابل و حدود ۸۰۰ کیلومتر از مرز چین و حدود ۲۴۰۰ کیلومتر از نزدیکترین کارخانه موشک چینی در سین کیانگ قرار دارد. منطقه‌ای که میزبان تأسیسات کلیدی تسلیحات هسته‌ای مانند پایگاه آزمایش هسته‌ای و موشکی لوپ نور است.

ترامپ ادعا کرده است توافقی که او با طالبان در سال ۲۰۲۰ در دوحه قطر منعقد کرد-که خروج آمریکا از افغانستان را تا ماه مه ۲۰۲۱ مشخص می‌کرد - شامل پایگاه هوایی بگرام نمی‌شد. او هفته گذشته به خبرنگارانی از بریتانیا گفت: «ما قرار بود آن را حفظ کنیم». اما توافقی اولیه شامل بندی نبود که به ایالات متحده اجازه دهد پایگاه هوایی بگرام را حفظ کند. ترامپ همچنین گفت دلیل اصلی که می‌خواهد این پایگاه را پس بگیرد این است که «یک ساعت با جایی که چین سلاح‌های هسته‌ای خود را می‌سازد فاصله دارد». این در حالی است که ریاست جمهوری آمریکا هشدار داد که اگر دولت طالبان کنترل پایگاه هوایی بگرام را به پنتاگون واگذار نکند، «اتفاقات بدی» رخ خواهد داد. تاکنون طالبان درخواست ترامپ را رد کرده است.

چرا ترامپ به دنبال بازپس‌گیری پایگاه هوایی بگرام افغانستان است؟

این امر به آمریکا اجازه می‌دهد تا دوباره در منطقه، با وجود چین در نزدیکی آن، قدرت‌نمایی کند. اما بازپس‌گیری آن آسان نخواهد بود. چهار سال پس از تخلیه پایگاه‌های نظامی نیروهای آمریکایی در افغانستان، بگرام همچنان یکی قطعه زمین مورد مناقشه است که دولت ترامپ می‌خواهد آن را از طالبان پس بگیرد. این پایگاه دارای دو باند فرودگاه بتنی - یکی به طول ۳.۶ کیلومتر و دیگری به طول ۳ کیلومتر- است.

بگرام دژ استراتژیک بسیاری از قدرت‌های نظامی بوده است که در نیم قرن گذشته افغانستان را کنترل کرده‌اند و بر سر آن جنگیده‌اند. علاوه بر واحدهای نظامی، این پایگاه میزبان یک زندان بزرگ بود که به دلیل سوءاستفاده و شکنجه بازداشت‌شدگان افغان توسط نیروهای آمریکایی و شرکای محلی آن‌ها بدنام شد. همچنین محل یک بیمارستان کاملاً فعال، پادگان‌هایی برای هزاران سرباز و چندین رستوران رنجیره‌ای آمریکایی بود.

این پایگاه و تأسیسات توسط نیروهای آمریکایی در جریان خروچشان در اوت ۲۰۲۱ تخلیه و بخش زیادی از سلاح‌ها و تجهیزات آن نابود شد. آنچه باقی ماند، قبل از اینکه طالبان کنترل را به دست بگیرند، توسط گروه‌های محلی غارت شد.

از سویی اهمیت کنترل آمریکا بر پایگاه بگرام را می‌توان از این جهت که توسط یک رقیب ژئوپلیتیکی یعنی اتحاد جماهیر شوروی ساخته شده است، دانست. حکمت‌الله اعظمی، تحلیلگر امنیتی در مرکز مطالعات جنگ و صلح (CAPS)، گفت که پایگاه بگرام پس از سال ۲۰۰۱

تأملی در نگرانی‌های چین، ایران، روسیه و پاکستان از اهداف آمریکا برای حضور نظامی مجدد در افغانستان

بازگشت فتنه به خاورمیانه



«نقش حیاتی» در به اصطلاح «جنگ علیه تروریسم» واشنگتن ایفا کرد. اگرچه اکنون آمریکا افغانستان را ترک کرده است، اما ارزش بگرام با افزایش نفوذ چین در منطقه افزایش یافته است.

نگرانی‌های چین

نگرانی اصلی پکن ناشی از اشاره مکرر ترامپ به اینکه چین در کنار بگرام است. این پایگاه تنها حدود یک ساعت با تأسیسات هسته‌ای چین فاصله دارد. از سخنان ترامپ می‌توان نیت مهار چین را استنباط کرد، اما روش مهار هنوز مشخص نیست. آیا صرف حضور ایالات متحده در بگرام به معنای مهار است یا اقدامات بیشتری نیز انجام خواهد شد؟ اگر ترامپ صراحتاً «چین» و «بگرام» را به هم مرتبط نمی‌کرد، پکن احتمالاً دلیل کمی برای نگرانی داشت؛ در واقع، حتی ممکن بود بی‌سروصدا از این چشم‌انداز استقبال کند. واقعیت این است که چین در دوره جمهوری از چتر امنیتی به رهبری ایالات متحده در مناطق مختلف، از جمله افغانستان، سود زیادی برده است. چین همچنین از تمایل طالبان به سمت ایالات متحده نگران است. وقتی طالبان مجبور به انتخاب بین واشنگتن و پکن شوند، تقریباً مطمئناً اولی را انتخاب می‌کنند!

موضوع روسیه

موضع مسکو در مورد مسئله بگرام با سایر کشورها متفاوت است. دلیل این امر این است که خروج آمریکا از افغانستان، مستقیماً با آغاز جنگ در اوکراین و کمپین فشار علیه روسیه مرتبط بود. مقامات آمریکایی در چندین مورد اعتراف کرده‌اند که خروج از افغانستان به آن‌ها اجازه داده است تا به طور مؤثرتری بر اوکراین تمرکز کنند. بلینکن، وزیر امور خارجه سابق، در برابر کنگره اذعان کرد که: «خروج از افغانستان به ما اجازه داد تا منابع را دوباره بر چالش‌های فعلی، از جمله تجاوز روسیه علیه اوکراین، متمرکز کنیم». مقامات روسی، از جمله نیکولای پاتروشف، دبیر سابق شورای امنیت، نیز استدلال کردند که واشنگتن افغانستان را ترک کرده تا بر اوکراین تمرکز کند. با توجه به این اظهارات، بازگشت احتمالی واشنگتن به بگرام به یک تناقض تبدیل خواهد شد: اوکراین قربانی افغانستان خواهد شد. به همین دلیل،

نگرانی‌های پاکستان

اسلام‌آباد که درگیر مناقشه با طالبان افغانستان بر سر تحریک طالبان پاکستان (TTP) است، علاقه‌ای به بازگشت ایالات متحده به افغانستان ندارد، به خصوص اگر چنین بازگشتی از طریق مذاکره ترتیب داده شود. هنوز مشخص نیست که واشنگتن در صورت استقرار مجدد، با تحریک طالبان پاکستان در بگرام، چگونه برخورد خواهد کرد. یکی از اهداف اعلام شده آمریکا مبارزه با تروریسم است، اما مشخص نیست که آیا خنثی کردن تحریک طالبان پاکستان بخشی از این مأموریت خواهد بود یا خیر. در حال حاضر، پاکستان به دنبال استفاده از آمریکا به عنوان اهرم فشار علیه طالبان افغانستان است. روابط بین دو طرف در ماه‌های اخیر به طور قابل توجهی گرم شده است. اگر آمریکا به بگرام بازگردد، احتمالاً از پاکستان نظرخواهی خواهد کرد. شریف، به

گفت‌وگو

اعتماد مردم، مؤثرترین سپر ایران در برابر ماشه تحریم‌ها

فاطمه کریمی

خبرنگار



در گفت‌وگوی صبح‌ساحل با «هادی ابراهیمی»، کارشناس سیاسی و اقتصادی، او از زاویه‌ای متفاوت به موضوع فعال شدن مکانیسم ماشه و بازگشت تحریم‌ها نگرست. به

گفته‌ی او، در این میدان تازه از فشارهای سیاسی و اقتصادی، هیچ سپری مؤثرتر از همراهی و رضایت مردم وجود ندارد. ابراهیمی معتقد است تحریم‌ها پیش از آنکه کالا، نفت یا سرمایه را هدف بگیرند، سرمایه اجتماعی کشور را نشانه می‌روند؛ همان جایی که اعتماد، انسجام و حس تعلق ملی شکل می‌گیرد. اگر این سرمایه فرسوده شود، تاب‌آوری کشور در برابر بحران‌ها به‌سرعت کاهش می‌یابد و حتی سیاست‌های درست نیز کارایی خود را از دست می‌دهند.

او با مرور تجربه‌های تاریخی ایران یادآور شد که هر زمان مردم در تصمیمات کلان کشور سهمی واقعی احساس کرده‌اند، توان عبور از بحران‌ها افزایش یافته است. از دوران جنگ گرفته تا سال‌های سخت اقتصادی، پشتوانه‌ی اصلی کشور، ایمان مردم به صداقت حاکمیت بوده است. اما در هر مقطعی که فاصله‌ی میان جامعه و تصمیم‌گیران بیشتر شده، فشارهای خارجی نیز اثرگذارتر شده‌اند. به باور ابراهیمی، این بار هم تنها با بازتعریف رابطه‌ی حاکمیت و مردم می‌توان از پیچ جدید تحریم‌ها عبور کرد. او می‌گوید این بازتعریف باید بر پایه‌ی اعتمادسازی و شفافیت بنا شود؛ به‌ویژه در حوزه‌هایی که مستقیماً با زندگی روزمره مردم در ارتباط است. تصمیمات اقتصادی و سیاسی، زمانی اعتبار می‌یابند که مردم احساس کنند در جریان امور هستند و هزینه‌ها به‌صورت عادلانه تقسیم می‌شود. شفافیت در سیاست‌گذاری، اطلاع‌رسانی صادقانه و پرهیز از تصمیمات پشت درهای بسته، به گفته‌ی ابراهیمی، مهم‌ترین گام برای ترمیم این اعتماد از دست‌رفته است. ابراهیمی در ادامه بر نقش مشارکت اجتماعی و سیاسی تأکید کرد و گفت: جامعه‌ای که در آن شهروندان احساس کنند صدایشان شنیده می‌شود، از دل بحران‌ها قدرتمندتر بیرون می‌آید. اگر مردم باور کنند تصمیمات نه بر اساس منافع گروهی خاص بلکه در راستای مصالح ملی اتخاذ می‌شود، هیچ فشار خارجی توان درهم شکستن آن وحدت را ندارد. او هشدار می‌دهد که نادیده‌گرفتن این واقعیت، می‌تواند پیامدهایی جبران‌ناپذیر داشته باشد.

در بخش دیگری از گفت‌وگو، ابراهیمی به ضرورت تمرکز بر معیشت و عدالت اجتماعی اشاره می‌کند. او معتقد است تحریم‌ها زمانی قابل تحمل‌اند که زندگی مردم، به‌ویژه اقشار ضعیف، قربانی تصمیمات کلان نشود. به باور او، مقابله با فشار خارجی بدون توجه به وضعیت معیشت، همانند ساختن دیواری از کاغذ در برابر طوفان است. تنها زمانی می‌توان از این مرحله عبور کرد که مردم احساس کنند رفاه و کرامتشان خط قرمز نظام تصمیم‌گیری است. ابراهیمی در پایان اضافه کرد: فعال شدن مکانیسم ماشه اگرچه تهدیدی جدی برای کشور است، اما می‌تواند فرصتی تاریخی برای اصلاح درونی و بازسازی پیوند دولت و ملت نیز باشد. او معتقد است اگر امروز صدای مردم شنیده شود، فردا نیازی به فریاد نخواهد بود. سپر واقعی در برابر ماشه، نه سلاح و شعار، بلکه اعتماد، رضایت و همبستگی ملی است؛ نیرویی که اگر احیا شود، می‌تواند ایران را از هر بحران سختی عبور دهد و به سوی آینده‌ای مطمئن‌تر هدایت کند.

میز خبر

تذکرات نمایندگان: تفحص از صندوق ذخیره ملی بررسی شود

سرویس سیاسی

جمعی از نمایندگان مجلس شورای اسلامی در تذکراتی خواهان رسیدگی به وضعیت حقوقی و معیشتی نیروهای مسلح، بررسی تحقیق و تفحص از صندوق ذخیره ملی و تأکید بر مبارزه با رانت و فساد در برخی ورزش‌ها شدند.

در جلسه علنی دیروز صحن علنی مجلس شورای اسلامی، برخی از نمایندگان مجلس درباره مسائل مهم کشور تذکر و اخطار دادند.

مهرداد لاهوتی نماینده لنگرود در مجلس در تذکری خطاب به رئیس مجلس با بیان اینکه بنده از همان اوایل مجلس دوازدهم، یک طرح تحقیق و تفحص از صندوق ذخیره ملی ارائه دادم، اما تاکنون پیگیری نشده است، اظهار کرد: ما نسبت به حساب صندوق ذخیره ملی دغدغه داریم، تأکید می‌کنم، در قبال این تحقیق و تفحص به این مهمی اقدامی انجام شود.

محمدباقر قالیباف رئیس مجلس شورای اسلامی در پاسخ به این تذکر، گفت: ضمن اینکه به همکاران حوزه نظارت مجلس تأکید می‌کنم که پیگیر این موضوع باشند، روسای کمیسیون‌ها باید حتما زمانبندی‌ها در بررسی طرح‌ها و لوایح را رعایت کنند. وی تصریح کرد: وقتی طرح و لوایحی به کمیسیون ارجاع می‌شود، کمیسیون سه ماه وقت بررسی و نتیجه‌گیری آن را دارد که این وقت یکبار هم قابل تمدید است، لذا نباید طرح‌ها و لوایح به مدت یک یا دو سال در کمیسیون‌ها بایگانی شود. البته نمایندگان هم باید همکاری و رعایت کنند و اینطور نباشد که یکدفعه ۵۰۰ سوال در موضوعی طرح شود که جلوی پیشرفت کار را بگیرد.

فرزین با بانک خصوصی متخلف برخورد کند؛ مجلس از او پشتیبانی می‌کند

امیر حسین ثابتی نماینده مردم تهران در صحن علنی مجلس در تذکری با بیان اینکه اسنپ بک اصلی، یک بانک خصوصی است که سال گذشته ۲۵۰ همت ضرر انباشته داشت، خطاب به رئیس بانک مرکزی، گفت: اگر می‌خواهید، کار ریشه‌ای انجام دهید، بروید سراغ کارهای اصلی. بروید با همین بانک خصوصی برخورد کنید، ما هم در مجلس پشتیبان شما خواهیم بود.

علی خضریان نماینده تهران در مجلس در تذکری خطاب به معاون علمی و فناوری رئیس جمهور، مدعی شد: آیا همه نخگیان علمی می‌توانند مثل خودشان شرکی را که پیش از این مدیر عامل و عضو هیات مدیره‌اش بودند، حمایت و طی شش ماه حدود ۱۰۰ میلیارد تومان مبلغ حمایتی که امکان تبدیل آن به بلاعوض وجود دارد را دریافت کنند؟ وی تصریح کرد: افشین پاسخ دهد فردی که به عنوان اخذ مال نامشروع و دلاری دارای پرونده کیفری باز در قوه قضاییه است، با چه مبنایی همچنان در یکی از جایگاه‌های مهم و حساس در معاون علمی قرار دارد؟

آگهی شرکت‌های

تعاونی سراسر هرمزگان در صبح‌ساحل

تلفن پذیرش: ۰۱۵-۳۲۲۴۱۴۶۲-۳۲۲۴



مفقودی

سند مالکیت(برگ سبز) خودرو سواری سیستم سایپا تیپ۱۳۱EX۱ رنگ نقره ای مدل ۱۳۸۷ با شماره موتور ۲۴۴۴۷۴۸ ، شماره شاسی ۲۶۴۳۲۰۵۳۴S۱۴۱۲۲۸۷۴۸۰۵۳۴ و شماره پلاک ۱۸۴ایران۴۳۲ج به نام حسین رنجبر فرزند عباس مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می گردد

مفقودی

سند مالکیت(برگ سبز) ، سند کارخانه و کارت شناسایی خودرو سواری وانت سیستم پیکان تیپ۰ه۱۶ رنگ سفید شیرازی روغنی مدل ۱۳۸۸ با شماره موتور۱۰۹۲۸۱۴۸۷۰۱۱۴۸۷۰۹۲۸۱۴ و شماره شاسی ۰۸۸۴۳۹۶۸۸۴NAAA شماره پلاک ۱۸۴ایران۷۱۶م۶۹به نام علی اکبر احمدی طیفکانی فرزند محمد مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می گردد

مفقودی

سند مالکیت(برگ سبز) خودرو سواری سیستم سایپا تیپ۱۳۱SE رنگ سفید مدل ۱۳۹۸ با شماره موتور۱۳۹۱۴۴۹۱M۱۳/۶۳۱، شماره شاسی ۰۵۶۳۵۷۷۵۶۳K۳۵۷۷۵۶۳ و شماره پلاک ۱۸۴ایران۵۳۶م۴۵به نام مرضیه زارعی فرزند حسین مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می گردد

مفقودی

سند مالکیت(برگ سبز) خودرو سواری سیستم پژو تیپ۰۲ PARS TU رنگ مشکی مدل ۱۴۰۱ با شماره موتور ۰۶۸۵۰۲۸۰۱۳۹B، شماره شاسی ۰۸۴۰۱۹۰۸۴۰NAA۱۱۴۶۸K۱۹۰۸۴۰ و شماره پلاک ۱۸۴ایران۴۸۶ق۹۹به نام فروغ پورفردی فرزند علی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می گردد

«عباس جمال‌الدینی» رئیس شورای استان از عدم توسعه متوازن منطقه‌ای در هرمزگان انتقاد کرد؛

تمرکز افراطی سیاست‌گذاران بر بندرعباس

✓ غفلت مسئولان در هدایت هدفمند صنعت به سراسر استان

صنایعی مثل کشتی‌سازی و غیره ظرفیت‌های ویژه‌ای داریم اما با وجود همه اینها سهم‌مان در اقتصاد ملی پایین است.

❖ تنها ۴ درصد صنعت کشور در هرمزگان است

رئیس شورای استان هرمزگان با بیان اینکه بزرگترین بخش اقتصاد استان را بخش صنعت با حدود ۴۵ درصد شامل می‌شود، اظهار کرد: اما این عدد حدود ۴ درصد صنعت کشور است؛ یعنی با همه‌ی پروژه‌های بزرگی که در استان حضور دارند مثل آلومینیوم، فولادها، کشتی‌سازی و... تنها ۴ درصد صنعت کشور در هرمزگان قرار دارد. جمال‌الدینی درخصوص وضعیت بخش خدمات در استان گفت: بخش خدمات که می‌توانست سهم قابل توجه‌تری در اقتصاد استان داشته باشد متأسفانه فقط ۲٫۳ درصد از اقتصاد خدمات کشور را شامل‌شود. بخش کشاورزی استان نیز سهم بسیار پایینی در اقتصاد کشور دارد. وی با شرح اینکه «بیشترین ارزش افزوده‌ای که در اقتصاد استان ایجاد می‌شود مربوط به بخش صنعت است اما صنایع استان سهم اشتغال پایین‌تری دارند»، عنوان کرد: بخش صنعت حدود ۴۵ درصد از اقتصاد هرمزگان را شامل می‌شود اما ۳۱ درصد در اشتغال هرمزگانی‌ها نقش داشته است. دلیل پایین بودن سهم اشتغال در حوزه صنعت، خصوصیت صنایع بزرگ و سرمایه‌بر است. سرمایه‌گذاری کلان را انجام می‌شود اما در حوزه اشتغال سهم پایینی به‌نسبت حجم سرمایه‌گذاری اتفاق می‌فتد.

❖ هرمزگان و تعادل جمعیت شهری و روستایی

رئیس شورای استان هرمزگان در بخش دیگری به تعادل جمعیت شهری و روستایی در هرمزگان اشاره کرد و آن را یک فرصت دانست و افزود: در هرمزگان توزیع جمعیتی بدین صورت است که «تقریباً» بیش از ۵۰ درصد در شهرها و بیش از ۴۰ درصد در روستاهایی استان هرمزگان سکونت دارند و زندگی می‌کنند. این توزیع جمعیتی در قیاس با کشور که در وضعیت ۷۴ درصد شهری به ۲۶ درصد روستایی است، شرایط بسیار خوب هرمزگان را نشان می‌دهد. جمال‌الدینی با بیان به اینکه ۷۰ درصد جمعیت هرمزگان نیز در نوار ساحلی ۲۰ کیلومتری ساحل زندگی می‌کنند، اظهار کرد: یکی از دلایل تعادل جمعیتی هرمزگان، وجود زنجیره‌های ارزش قوی در نوار ساحلی است. مردم با وجود همه مشکلاتی که در حوزه آب، راه و زیرساخت‌ها دارند همچنان در روستاهای نوار ساحلی زندگی می‌کنند و مشغول فعالیت‌هایی هستند که وابسته به دریا و شیلات است.

❖ تمرکز افراطی صنعت در بندرعباس

این مقام مسئول گفت: سوالی که پیش

می‌آید این است که تعادل جمعیتی در هرمزگان حاصل ذات دریادل و پایبندی هرمزگانی‌ها به ارتزاق {با روش‌های سنتی} از دریا است یا به خاطر توسعه‌ی متوازی است که سیاست‌گذاران و دولت در تمام مناطق

هرمزگان ایجاد کرده‌اند؟

رئیس شورای استان هرمزگان افزود: پاسخ واضح است، عملکرد دولت، سیاست‌گذاران و حاکمیت در موضوع توسعه متوازن در هرمزگان کاملاً زیرسوال است و در توسعه مناطق هرمزگان به هیچ عنوان تعادل رعایت نشده است. وقتی به آمارها نگاه می‌کنیم تمرکز بسیار شدید و افراطی در بندرعباس مشهود است به‌گونه‌ای که نیمی از تولید ناخالص داخلی در هرمزگان را بندرعباس شامل می‌شود یعنی شهرستان‌هایی مانند جاسک، قشم، سیریک، بшаگرد یا شهرستان‌های ساحلی مثل بندرلنگه و پارسیان که هر کدام یک ظرفیت هستند، سهم بسیار ناچیزی در تولید ناخالص داخلی هرمزگان دارند.

جمال‌الدینی با بیان اینکه ۵۰ درصد از تولید ناخالص داخلی هرمزگان در بندرعباس است و ۱۲ شهرستان دیگر سهم کمی دارند، عنوان کرد: این یعنی عدم توازن توسعه‌ی منطقه‌ای در هرمزگان اتفاق افتاده است و نیاز دارد که ما هدایت هدفمندی را نسبت به فعالیت‌های اقتصادی که در استان انجام می‌شود به خصوص در حوزه صنعت داشته باشیم تا همه شهرستان‌ها یک سهم منطقی در تولید استان داشته باشند.

❖ شکاف توسعه‌ای میان شهرستان‌های استان را دریابید

وی اظهار کرد: همیشه گفته‌ام که چالش اصلی ما در هرمزگان شکافی نیست که با سایر استان‌ها داریم؛ ما ابتدا باید شکاف توسعه‌ای درون هرمزگان را پر و حل کنیم. تمام تمرکز دولت در حوزه تولید و تمامی زیرساخت‌ها اعم از بهداشت و درمان و آموزشی و سایر در بندرعباس است تا الان هم اگر تعادل جمعیت شهری-روستایی هرمزگان تغییر نکرده است جای تعجب دارد و باید قدر بدانیم آن زنجیره‌های ارزش قوی که همچنان در سواحل و روستاهای ما وجود دارد. رئیس شورای استان هرمزگان با تأکید بر اینکه نیاز است در حوزه صنایع کوچک، متوسط، صنایع تبدیلی و تکمیلی بتوانیم پیوند و زنجیره‌ای ایجاد کنیم، عنوان کرد: تمرکزگرایی شدیدی در بندرعباس و تمرکز ۵۰ درصدی اقتصاد هرمزگان در مرکز استان به خودی خود باعث شده محرومیت شدیدی در شرق و غرب هرمزگان داشته باشیم.

جمال‌الدینی ضمن بیان اینکه اگر به این موضوع توجه نکنیم می‌تواند به تهدید تبدیل شود، افزود: اینکه عمده جمعیت ما در جوار ساحل متمرکز هستند یک نقطه قوت و مزیت منحصر به فرد است؛ از آنجا که نیروی کار مستقر در این محدوده آشنا به ظرفیت دریا

اینکه تمام تمرکز توسعه‌ای را یک جا بگذاریم اشتباهی است که پیامدهای بسیاری دارد. بایستی همت کرد و استان را از این وضعیت خارج کنیم. استان یک سند راهبردی توسعه متوازن نیاز دارد که همه بخش‌ها، روستاها و شهرستان‌ها در آن دیده شود.

آگهی شرکت‌های تعاونی سراسر هرمزگان در صبح ساحل

تلفن پذیرش: ۱۰۵-۳۲۲۳۱۴۶۲



❖ مسکن‌یار

آسیب شناسی و واکاوی در خصوص تعاونی‌های مسکن

پس از درخواست عضویت اعضا

جدید و شکل‌گیری تعاونی مسکن

با محاسبه هیئت مدیره و مدیر

عامل، مبلغ سهم آورده هر عضو برای

سرمایه‌گذاری اولیه و بابت عضویت

در مسکن ملی دولتی یا خرید زمین (طرح آزاد) برای ساخت تعیین و به اعضاء اعلام

می‌گردد. اما در این راه برخی سهم آورده خود را پرداخت نمی‌نمایند که موجب ایجاد

وقفه در ساخت پروژه می‌گردد. عدم اجرای پروژه‌های مسکن دلایل مختلفی دارد که

در زیر به آن‌ها اشاره می‌شود:

ج: اختلاف هیئت مدیره و مدیرعامل با اعضاء تعاونی ناشی ازعمل ناصواب دولتمردان وقت متولی امور مسکن موجب توقف پروژه تعاونی مسکن می‌گردد که اعضاء، مجموعه مدیریت تعاونی را مسبب تاخیر و توقف پروژه می‌دانند. به عنوان مثال در دولت نهم و دهم اکثر پروژه‌های مسکن مهر به‌صورت قرارداد سه جانبه یعنی مسکن و شهرسازی (راه شهرسازی، پیمانکار و بانک عامل (بانک مسکن) اجراگردید که در دوسال آخر دوره دهم به‌دلیل عدم پرداخت بخشی از مطالبات پیمانکاران پروژه‌ها را متوقف نمودند. در زمان دولت یازدهم که وزیر وقت راه و شهرسازی اعتقادی به مسکن مهر نداشت و بارها به نحوه اجراء آن انتقاد داشت پیمانکاران قراردادهای سه جانبه به مبلغ قرارداد خود یعنی متری ۳۲۰/۰۰۰ هزار تومان اعتراض کردند و خواستار افزایش قرارداد به مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ هزار تومان شدند ولی وزارت مسکن با افزایش ۸۰۰/۰۰۰ هزار تومان موافقت کرد یعنی متری ۴۰۰/۰۰۰ هزار تومان در نتیجه بالغو قرارداد و کنار کشیدن پیمانکاران مسکن مهر اکثر پروژه‌های قراردادی سه جانبه متوقف و با دلیل به تعاونی‌ها تحویل داده شد که بحران شدیدی از حیث نیمه کاره رها شدن هزاران واحد در دست ساخت مسکن مهر در کشور ایجاد گردید. ادارات تعاون استان‌ها در پاسخ به درخواست تعدادی از تعاونی‌ها برای ورود هیئت مدیره و مدیرعامل به منظور ادامه ساخت پروژه ها متوقف شده به صورت امانی با مصوبه مجمع تعاونی، اعلام کردند در چارچوب قانون و آیین‌نامه اجرایی مسکن مهر، باید پروژه توسط پیمانکار مسکن و شهرسازی ساخته شود.

این برنامه و سیاست وزارت تعاون در آن زمان درست بود و از تناقض و ناهماهنگی بین دو وزارتخانه مهم متولی و مجری امور مسکن برای آحاد مردم شریف و وفادار به هویت، اصالت و ملیت بزرگ و قدرتمند اسلامی موجب گردید که اکثر پروژه‌های مسکن مهر متوقف و از شتاب در ساخت کاسته شود، در این وادی آشنفگی ساخت و ساز مسکن برای محرومین، تعدادی از تعاونی‌های مسکن به‌صورت خود جوش و با تشکیل یک تیم یا کمیته راهبردی مرکب از هیئت مدیره و تعدادی از اعضاء با تجربه و دارای سوابق فنی مهندسی اجرایی با مصوبه مجمع تعاونی و با ریسک‌پذیری بالا با تشکیل یک گروه فنی در کنار هیئت مدیره و مدیرعامل و با ارائه تامین دلیل راه شهرسازی استان‌ها و لغو قرارداد سه جانبه، به بانک مسکن و با طی نمودن فرایند قانونی حقوقی، به بانک برای استفاده از تسهیلات مسکن مهر، پروژه‌های نیمه کاره با پیشرفت فیزیکی ۱۲ الی ۱۷ درصدی درخلال سال‌های ۹۳الی ۹۴ به صورت امانی شروع شد که با مدد از خدای منان و تکیه به توان و قابلیت‌های تجربی و فنی، حقوقی، اداری هیئت مدیره و مدیرعامل پس از سه الی چهار سال بخش محدودی از پروژه‌های مسکن مهر به سرانجام رسید و اعضاء پس از سالیان انتظار در واحدهای مسکونی خود سکونت گزیدند که می‌توان به تعاونی مسکن کارکنان استانداری استان ساحلی (هرمزگان) به عنوان یکی از تعاونی‌های فعال و بنیانگذار طرح امانی در هرمزگان اشاره نمود که علاوه برساخت مجتمع ۱۲۰ واحدی مسکن مهر در غرب خیابان طلوع که براساس نظر تعدادی از کارشناسان ساخت و ساز مسکن به‌عنوان یکی از بهترین مسکن‌های مهر استان و کشور از لحاظ طراحی، سازه، اجراء و نما درسال ۹۸ در جریان افتتاح توسط مقامات محترم وقت استان اعلام گردید. همین گروه، به تجربه کسب شده از اجرای امانی پروژه ۱۲۰ واحدی ازسال ۱۳۹۵ تا ۱۴۰۴ پروژه عظیم ۲۲۴ واحدی طرح آزاد و (خود ملکی) تعاونی مسکن فوق واقع در بلوار سوم خرداد (خرداد۱۱) در سخت ترین وضعیت، موقعیت و شرایط تورم بازار ساخت و ساز مسکن، به سرانجام برساندند و جمع کثیری از کارکنان مجموعه استانداری صاحب واحد مسکونی شدند. این مجتمع عظیم با مدد ازخدای سبحان دریکی از مناسبتهای در بیش رو با حضور آقای آشوری استاندار محترم و تنی چند از مقامات محترم استان افتتاح می‌گردد.

❖ میز خبر

سخنگوی جایگاهداران:

بنزین یورو ۴ جایگزین بنزین معمولی می‌شود

❖ سرویس اقتصادی

سخنگوی صنف جایگاهداران سوخت گفت: بنزین یورو ۴ با توجه به کیفیت بالاتر به

زودی جایگزین بنزین معمولی می‌شود.

به گزارش صبح ساحل، رضا نواز، گفت: در برخی از جایگاه‌ها بنزین سوپر عرضه

می‌شود، اما بسیاری از جایگاه‌ها این نوع بنزین را ندارند. به طور کلی، بنزین سوپر در

حال حاضر به دلیل تقاضای بالا و عدم تولید کافی، به طور محدود در دسترس است.

وی ادامه داد: بنزین سوپر معمولاً عدد اکتان بالاتری دارد که به احتراق بهتر و کارکرد

روان تر موتور در خودرو کمک می‌کند. همچنین احتراق با بنزین سوپر می‌تواند باعث

کاهش آلودگی و عملکرد بهتر خودرو شود.او بیان کرد: بنزین معمولی ممکن است

رنگ‌هایی مانند سبز، صورتی یا قرمز داشته باشد، اما این رنگ‌ها نشان دهنده کیفیت

بنزین نیستند بلکه رنگ سبز نشان دهنده بنزین یورو ۴ و رنگ صورتی مربوط به بنزین

معمولی است. نواز به چالش‌های موجود در تولید بنزین سوپر و تقاضای آن در بازار

اشاره کرد گفت: با توجه به افزایش مصرف بنزین در ایران، دولت مجبور به تأمین بنزین

یورو ۴ به جای تنوع در سید سوخت شده است.

وی تأکید کرد: تولید بنزین با کیفیت در دستور کار و تلاش برای تولید بنزین یورو ۵ و

بهبود کیفیت سوخت در کشور وجود دارد. وی به دلیل محدودیت‌های تولید داخلی،

واردات بنزین سوپر خارج از کشور طی ماه‌های آینده انجام می‌شود. نواز به تلاش‌های

دولت برای بهبود کیفیت سوخت و افزایش استانداردهای جایگاه‌های سوخت اشاره

کرد گفت: با توجه به شرایط فعلی و نیاز به تأمین بنزین با کیفیت، امید است که این

اقدامات به بهبود وضعیت سوخت در کشور کمک کند.

❖ صبح ساحل

«عباس جمال‌الدینی» رئیس شورای استان هرمزگان در گفتگو با صبح‌ساحل با بیان اینکه ۵۰ درصد از تولید ناخالص داخلی هرمزگان در بندرعباس است و ۱۲ شهرستان دیگر سهم ناچیزی دارند، گفت: تمرکز ۵۰ درصدی اقتصاد هرمزگان در مرکز استان به خودی خود باعث شده محرومیت شدیدی در شرق و غرب استان داشته باشیم. باید اقتصاد تک شهری و وابسته به یک شهر را متوقف کنیم. اینکه تمام تمرکز توسعه‌ای را یکجا قراردهیم اشتباهی است که پیامدهای بسیاری دارد.



❖ هرمزگان، پایتخت اقتصادی کشور نیست

رئیس شورای استان هرمزگان گفت: استان هرمزگان ظرفیت‌های بی‌نظیری به خصوص در حوزه اقتصاد دریا‌محور دارد. طول نوار ساحلی هرمزگان قریب به ۶۰۰ درصد از مجموع نوار ساحلی کشور را شامل می‌شود همچنین جزایر متنوع با کارکردهای مختلف، تنها برگی از گنجینه‌های موجود در هرمزگان است که هر کدام از این‌ها برای توسعه یک استان کافی است. قبل از هر چیز لازم می‌دانم برای هم‌استانی‌ها شفاف کنم که هرمزگان قطب یا پایتخت اقتصادی کشور نیست؛ موضوعی که ذهن مردم استان را منحرف کرده و توقع ما را بالا برده است اما واقعیت اقتصادی هرمزگان چیز دیگری است. پایتخت اقتصادی باید شاخص‌های مختلفی داشته باشد. اگر بخواهیم جایگاه‌مان در اقتصاد ایران اسلامی را نگاه کنیم، سهم هرمزگان از تولید ملی تنها ۲٫۶ درصد و رتبه‌مان در بین استان‌های کشور ۱۱ است. جمال‌الدینی افزود: این وضعیت با آنچه بر زبان‌ها می‌چرخد زمین تا آسمان فرق دارد. البته در برخی حوزه‌ها از جمله حمل و نقل آبی، ماهیگیری، فراورده‌های نفتی در رتبه‌های برتر قرار داریم اما اقتصاد به چند مورد خاص فقط نیست؛ سهم بالا در یک حوزه نمی‌تواند دلیل سهم بزرگتر در اقتصاد کشور باشد. این مقام مسئول با تأکید بر اینکه باید این ذهنیت نادرست را در استان تغییر دهیم و مردم بدانند هرمزگان سهم ناچیزی در تولید کشور دارد؛ اضافه کرد: در حوزه بنادر،

❖ آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای حسن بازمدنگان فرزند محمد باکدملی ۵۵۴۹۸۸۲۴۸۵ به استناد دو فقره استشهاد محلی درخصوص پلاک ۸۰۳ فرعی از ۶۲ اصلی واقع در بخش دو بندرعباس مدعی شده است که سند مالکیت شش‌دانگ یک باب خانه واقع در شهرستان بندرخمیر استان هرمزگان به شماره سریال ۳۵۳۳۴۸ سری ج/۹۸ صادر گردیده که به علت جابجایی مفقود گردیده لذا نامبرده تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده است لذا بااستناد ماده ۱۲۰ آئین نامه اصلاحی و تبصره ذیل آن بدینوسیله اعلام می‌شود هرکس مدعی انجام معامله نسبت به پلاک مذکور و وجود اصل اسناد مالکیت در نزد خود می‌باشد بایستی از تاریخ انتشار آگهی ظرف مدت ده روز اعتراض خود را ضمن ارائه اسناد مالکیت به این اداره تسلیم و اخذ نماید بدیهی پس از انقضای مهلت قانونی مذکور و عدم وصول اعتراض و یا وصول اعتراض وعدم ارائه اسناد نسبت به صدور اسناد مالکیت المثنی بنام متقاضی اقدام خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۷/۱۰

مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ناحیه دو بندرعباس- صادق شریفی شمیلی ۱۴۰۴/۳۸۸ م/الف

صورت تقسیم قطعی سهام بستانکاران شرکت عمران راه بازل

در اجرای ماده ۴۷ قانون اداره تصفیه صورت تقسیم سهام شرکت ورشکسته عمران راه بازل جهت اطلاع عموم بستانکاران نامبرده و درج در جراید کثیرالانتشار توسط اداره تصفیه امور ورشکستگی هرمزگان تهیه گردیده است بستانکاران می‌توانند جهت ملاحظه و تهیه رونوشت به دفتر اداره تصفیه مراجعه نمایند و چنانچه به سهام اعلامی اعتراض داشته باشند مراتب را کتبا ظرف مدت ده روز از انتشار آگهی اعلام نمایند.

❖ محمد شنبه زاده- مستشار قضائی و رئیس اداره تصفیه امور ورشکستگی هرمزگان

رئیس اداره کل هواشناسی از کاهش ۹۳ درصدی بارش در برخی شهرستان‌های استان خبر داد

خشکسالی مهم‌ترین چالش اقلیمی هرمزگان

سامیه طهوریان

رئیس اداره کل هواشناسی هرمزگان گفت: داده‌های سال جاری نشان می‌دهد بارش در برخی نقاط استان نسبت به سال گذشته تا ۹۳ درصد کاهش یافته و تقریباً همه شهرستان‌ها با درجات مختلف خشکسالی روبه‌رو هستند. وی تأکید کرد هواشناسی تنها پیش‌بینی روزانه هوا نیست، بلکه نقشی حیاتی در مدیریت بحران، حمل‌ونقل، کشاورزی و حتی امنیت اجتماعی و اقتصادی دارد.

رئیس اداره کل هواشناسی هرمزگان در نشست خبری با اصحاب رسانه با اشاره به تغییرات اقلیمی و وضعیت بارش‌ها اظهار داشت: «در سال جاری میزان بارش در برخی نقاط استان نسبت به سال گذشته کاهش ۹۳ درصدی داشته است. این آمار زنگ خطری جدی برای منابع آب و بخش کشاورزی به شمار می‌رود و تقریباً تمام شهرستان‌های استان با درجات مختلف خشکسالی مواجه هستند.»

مجید بیجندی افزود: «خشکسالی و کاهش بارش تنها به کمبود آب ختم نمی‌شود، بلکه پیامدهای اجتماعی و اقتصادی همچون مهاجرت روستاییان، افزایش بیکاری، حاشیه‌نشینی و حتی تهدید امنیت اجتماعی را در پی دارد. بنابراین رصد و تحلیل داده‌های اقلیمی، اهمیتی حیاتی برای مدیریت منابع و برنامه‌ریزی در استان دارد.»



نقش حیاتی هواشناسی در زندگی روزمره

وی با بیان اینکه هواشناسی محدود به اعلام وضعیت جوی نیست، گفت: «هیچ پروازی در دنیا بدون مجوز هواشناسی انجام نمی‌شود. در حمل‌ونقل دریایی، جاده‌ای و حتی در عملیات نظامی، داده‌های هواشناسی نقشی تعیین‌کننده دارند. در کشاورزی نیز پیش‌بینی‌های دقیق می‌تواند زمان مناسب آبیاری و برداشت محصول را مشخص کرده و از خسارت‌های ناشی از تغییرات ناگهانی دما یا بارش جلوگیری کند.»

بیجندی ادامه داد: «هواشناسی همچنین در حوزه بهداشت عمومی اثرگذار است؛ بسیاری از بیماری‌های واگیردار تحت‌تأثیر شرایط اقلیمی شدت یا ضعف پیدا می‌کنند. تغییرات دما و رطوبت

وی خاطرنشان کرد: «نقش هواشناسی در حوزه‌های مختلف از کشاورزی و شیلات گرفته تا ورزش‌های هوایی و گردشگری قابل‌لمس است. حتی در زندگی روزمره شهروندان نیز دانستن وضعیت دقیق آب‌وهوا می‌تواند در تصمیم‌گیری‌ها مؤثر باشد.»

لزوم حمایت رسانه‌ها

بیجندی با اشاره به جایگاه هواشناسی در کشور گفت: «هواشناسی سازمانی مظلوم اما بسیار اثرگذار است. برای اثرگذاری بیشتر، نیازمند حمایت رسانه‌ها و خبرنگاران هستیم تا بتوانند زبان گویای ظرفیت‌ها و خدمات هواشناسی برای جامعه باشند.»

برگزاری کنفرانس ملی در هرمزگان

رئیس اداره کل هواشناسی هرمزگان همچنین از میزبانی این استان در کنفرانس ملی هواشناسی کاربردی در بهمن‌ماه خبر داد و افزود: «این رویداد فرصتی ارزشمند برای ارائه آخرین دستاوردها، تبادل تجربیات و ایجاد شبکه خبرنگاران تخصصی در حوزه هواشناسی خواهد بود.» وی در پایان تأکید کرد: «سازمان هواشناسی در مسیر تحقق اهداف خود، مأموریتش را فراتر از تولید داده تعریف کرده است و تلاش می‌کند با همکاری دستگاه‌های مختلف، منافع اقتصادی و اجتماعی کشور را تأمین کرده و به بهبود کیفیت زندگی مردم کمک کند.»

۲۰۰ هزار دوز واکسن آنفلوانزای ایرانی در راه بازار

سرویس اجتماعی

با شروع فصل پاییز تب تزریق واکسن آنفلوانزا بالا گرفته اما خبری از توزیع گسترده آن در داروخانه‌ها نیست. رئیس انجمن داروسازان تهران می‌گوید ۲۰۰ هزار دوز واکسن ایرانی امسال وارد بازار می‌شود و تا دهم مهر ۹۰ درصد محموله‌های خارجی نیز وارد و توزیع می‌شود.

با شروع فصل پاییز و آغاز زمان طلایی واکسن آنفلوانزا، که از شهریور آغاز شده و تا نیمه آبان ادامه دارد. تب تزریق واکسن آنفلوانزا بالا گرفته اما رد پای واکسن در داروخانه‌ها کم‌رنگ است. بر اساس اعلام سازمان غذا و دارو، تاکنون حدود یک میلیون و پانصد هزار دوز واکسن وارد شده و پیش‌بینی می‌شود تا پایان مهر ماه دو میلیون دوز دیگر نیز وارد کشور شود. از مجموع واکسن‌های وارد شده، حدود یک میلیون دوز در اختیار معاونت بهداشتی قرار می‌گیرد تا برای کادر درمان و گروه‌های پرخطر تحت پوشش این معاونت استفاده شود و حدود ۲ تا ۵/۲ میلیون دوز دیگر در داروخانه‌ها توزیع خواهد شد.

در همین حال، «علیرضا رئیسی» معاون بهداشت وزارت بهداشت می‌گوید: «نیازی نیست همه مردم به دنبال تزریق

این واکسن باشند و واکسن آنفلوانزا صرفاً برای بیماران مزمن و افراد دارای نقص ایمنی توصیه می‌شود.»

۲۰۰ هزار دوز واکسن ایرانی در راه بازار

«بهمن صبور» رئیس انجمن داروسازان تهران درباره میزان تأمین و توزیع واکسن آنفلوانزا اظهار کرد: بر اساس اطلاعات دریافتی از وزارت بهداشت، قرار است در مجموع بین ۳ میلیون و ۴۰۰ هزار تا ۳ میلیون و ۶۰۰ هزار دوز واکسن تأمین و وارد زنجیره مصرف کشور شود. از این تعداد، حدود ۲۰۰ هزار دوز تولید داخل است. مابقی یعنی حدود ۳ میلیون و ۲۰۰ تا ۳ میلیون و ۴۰۰ هزار دوز از طریق واردات تأمین خواهد شد.

روند ورود واکسن به بازار

وی افزود: به دلیل برخی مشکلات مالی و دشواری‌های مربوط به انتقال ارز و دارو، تاکنون تنها بیش از یک میلیون دوز وارد بازار شده است. وزارت بهداشت وعده داده است که تا پایان هفته دوم مهرماه بیش از ۸۰ تا ۹۰ درصد محموله‌ها وارد و توزیع شود. رئیس انجمن داروسازان تهران با بیان اینکه تاکنون یک برند خارجی وارد شده و بیش از یک میلیون دوز آن به بازار رسیده است، ادامه داد: برند دوم که مربوط به یک کشور اروپایی است،

تعداد بیشتری دارد و قرار است تا پایان این هفته وارد شود. صبور با بیان اینکه به این ترتیب مجموع واکسن‌های توزیع شده در کشور بیش از نیاز جامعه هدف خواهد بود و بنابراین مشکلی در تأمین واکسن نخواهیم داشت، تصریح کرد: همچنین مقرر شده است که حدود یک میلیون دوز از طریق سیستم دولتی و شبکه بهداشت به صورت رایگان برای افراد پرخطر توزیع شود.

احتمال افزایش قیمت واکسن آنفلوانزا در محموله‌های بعدی

علاوه بر کمبود واکسن آنفلوانزا در بسیاری از داروخانه‌ها، قیمت واکسن آنفلوانزا نیز امسال با افزایش قابل توجه و حدود دو برابری همراه بوده و به بیش از ۹۰۰ هزار تومان رسیده است. «مهدی پیرصالحی» رئیس سازمان غذا و دارو درباره این موضوع گفته است: «واکسن آنفلوانزا با قیمت مصوب ۹۱۷ هزار تومان در داروخانه‌های سراسر کشور عرضه شد. واکسن آنفلوانزا به دلیل تأمین با ارز آزاد، امسال افزایش قیمت پیدا کرده است و بنابراین بسته به روز ورود به کشور قیمت‌گذاری می‌شود. در حال حاضر قیمت این واکسن حدود ۹۲۰ هزار تومان است اما محموله‌های بعدی ممکن است با توجه به نرخ روز ارز با قیمت متفاوتی عرضه شوند.»/تسنیم

میز خبر

سخنگوی وزارت آموزش و پرورش:

بودجه «شیر مدارس» اعتبار گرفت



سرویس اجتماعی

سخنگوی وزارت آموزش و پرورش از انعقاد قرارداد توزیع شیر در مدارس ابتدایی سطح کشور خبر داد و گفت: دانش‌آموزان از مهر بطری شیر خود را دریافت می‌کنند. به گزارش صبح‌ساحل، علی‌فرهادی اظهار کرد: توزیع شیر در مدارس در بودجه وزارت آموزش و پرورش دیده و اعتبار آن نیز مشخص شد. به گفته وی، در این خصوص با معاون اول رئیس‌جمهور نشستی برگزار و حتی رئیس‌جمهور نیز نسبت به توزیع آن تأکید ویژه داشتند.

سخنگوی وزارت آموزش و پرورش تصریح کرد: برای توزیع شیر مدارس جلسات کاری آن از ۶ یا هفت ماه پیش برگزار و زیرساخت اجرای آن نیز در کشور آماده شد، البته بخشنامه مربوط به توزیع شیر برای استان‌ها توسط وزارت آموزش و پرورش ارسال و متن قرارداد و قیمت هر بطری یا هر بسته شیر ۲۰۰ سی‌سی ۲.۵ درصد چربی در بسته تترایک (پاکت‌های مقرون به صرفه یا ماندگاری بالا) در کارخانجات تولید شیر مشخص شده است.

فرهادی به رتبه کیفی شیر در بین کارخانجات نیز اشاره کرد و گفت: شیر باید دارای رتبه a، b، c باشد اما آموزش و پرورش و وزارت بهداشت برای مدارس تنها رتبه a را تأیید و لیست کارخانجات رتبه a هم را معرفی کردند. متن قرارداد با ستاد تنظیم بازار به توافق رسیده و قیمت هر بطری شیر هم مشخص شده است و اولویت در هر استانی اینگونه است که با کارخانه و شرکت تولیدی استان خود قرارداد ببندند اما چنانچه یک استان ظرفیت توزیع آن را نداشته باشد از استان‌های همجوار استفاده خواهد شد.

به گفته سخنگوی وزارت آموزش و پرورش، قرارداد توزیع در استان‌ها منعقد و تلاش ما این است که از مهر شیر را میان دانش‌آموزان آغاز کنیم.

لبقند



از تولید به مصرف

سازمان جهاد کشاورزی یکی از استان‌ها در راستای استفاده‌ی بهینه از «خشکسالی» و کم‌آبی اخیر در نظر دارد تولیدات کشاورزی خود را به شرح زیر در اختیار عموم قرار دهد: نعنای خشک، شوید خشک کرده، ترخون خشک، آلبالو خشکه. علاقمندان جهت خرید به مزارع خشک شده‌ی استان مراجعه نمایند!

«رئیس کارپردازی»

آگهی شرکت‌های تعاونی سراسر هرمزگان در صبح‌ساحل

تلفن پذیرش: ۰۵-۳۲۲۴۱۴۶۲



	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱															
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

جدول کلمات متقاطع | دوره جدید شماره ۴۷۱۰

طراح: مهدی سنگی

افقی

۱- آنکه به اصول و مقررات اداری پایبند است - آش بلغور گندم ۲- بخشی ازخانه- گردن نهادهن- کاخی در فرانسه ۳- صدمه وآسیب- بی سواد- محله و منطقه ای قدیمی درتهران- کشیش وکاهن ۴- لحظه به لحظه- جزیره دوگانه خلیج فارس- خلاف کثرت ۵- خلیجی در آمریکای شمالی- ادا کردن شرعی- مکان وسایل اضافه ۶- رباینده وجذاب- سگ فضانورد- خواست عرب ۷- زمین

حل جدول شماره ۴۷۰۹

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

میز خبر

به مناسبت روز آتش نشانی و ایمنی برگزار شد
مسابقات دارت بین آتش نشان‌ها

سرویس ورزشی

مسابقات دارت آتش نشانان بندرعباس به مناسبت روز آتش نشانی و ایمنی برگزار شد. به گزارش صبح ساحل، این مسابقات با هدف ارتقای روحیه همبستگی و تقویت مهارت‌های جسمانی و روانی همکاران عزیز آتش نشان برگزار شد. در این مسابقات، هادی امامدادی موفق به کسب مقام اول شد و حسین زرنگاری دوم شد. مصطفی کهوری و حمید رضایی پور مقام سوم مشترک را کسب کردند. محمد امین لیاقت، رئیس سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری بندرعباس اظهار داشت: این نوع مسابقات علاوه بر تقویت توانمندی‌های جسمانی همکاران، باعث ایجاد فضای مثبت و همبستگی در میان کارکنان می‌شود. وی گفت: این دستاورد‌ها بیانگر عزم و اراده بالای همکاران ما در تمامی عرصه‌ها، از جمله ورزش و ایمنی است. لیاقت اظهار داشت: سازمان آتش نشانی همواره در تلاش است تا با برگزاری چنین رویدادهایی، نه تنها سطح مهارت‌های فنی، بلکه روحیه تیمی و اجتماعی همکاران عزیز را نیز ارتقا دهد. وی همچنین افزود: امیدواریم در آینده نیز شاهد برگزاری رویدادهای مشابه‌ای باشیم که ضمن تقویت مهارت‌های فنی و تخصصی، باعث تقویت همبستگی و انگیزه همکاران شود.

طی حکمی از سوی رئیس هیئت همگانی سیریک؛
انتصاب «حاجی زاده» به عنوان
رئیس انجمن پیاده‌روی

سرویس ورزشی

طی حکمی از سوی شریفه رئیسی، رئیس هیئت همگانی شهرستان سیریک، ادهم حاجی‌زاده به عنوان رئیس کمیته پیاده‌روی سیریک منصوب شد. به گزارش صبح ساحل، این انتصاب نشان‌دهنده اعتماد و توجه مسئولین به توانمندی‌های ادهم حاجی‌زاده در عرصه فعالیت‌های ورزشی و اجتماعی است. شریفه رئیسی در این حکم ضمن تبریک به حاجی‌زاده، بر اهمیت ترویج فرهنگ پیاده‌روی و فعالیت‌های ورزشی در جامعه تاکید کرد و ابراز امیدواری نمود که با مدیریت وی، انجمن پیاده‌روی سیریک بتواند گام‌های مؤثری در راستای ارتقاء سلامت و نشاط اجتماعی بردارد. این مراسم با حضور علیرضا دادی‌پور درگزی، رئیس انجمن پیاده‌روی ورزشی هیئت همگانی استان هرمزگان برگزار شد.

با حکم رئیس فدراسیون موتورسواری و اتومبیلرانی؛
«رضایی ملک» سرپرست هیئت
موتورسواری و اتومبیلرانی هرمزگان شد

سرویس ورزشی

سرپرست هیئت موتورسواری و اتومبیلرانی استان هرمزگان منصوب شد. به گزارش صبح ساحل، رئیس فدراسیون موتورسواری و اتومبیلرانی جمهوری اسلامی ایران طی حکمی احمدرضا رضایی ملک را به عنوان سرپرست هیئت موتورسواری و اتومبیلرانی استان هرمزگان منصوب کرد.

با پیشنهاد مدیرکل ورزش و جوانان هرمزگان و موافقت رئیس فدراسیون موتورسواری و اتومبیلرانی جمهوری اسلامی ایران، احمدرضا رضایی ملک به عنوان سرپرست هیئت هرمزگان منصوب شد.

در حکم محمدرضا بازند مهر رئیس فدراسیون به احمدرضا رضایی ملک آمده است: امید است در سایه توجهات الهی با بهره‌گیری از توان، تخصص خویش و همه ظرفیت‌ها و فرصت موجود در انجام وظایف محوله موفق شوید.

لیگ دسته اول فوتبال باشگاه‌های کشور

پالایش نفت تیم بدون برنامه و تاکتیک

✓ شناورسازی یک امتیاز در آبادان گرفت



محمود رئیسی

دبیر سرویس ورزشی



در هفته ششم لیگ دسته اول فوتبال باشگاه‌های کشور دو نماینده هرمزگان مقابل حریفان خود یک امتیاز گرفتند.

تیم پالایش نفت بندرعباس در هفته ششم لیگ دسته اول فوتبال باشگاه‌های کشور در ورزشگاه خلیج فارس بندرعباس به مصاف تیم مس شهر بابلک رفت و شناورسازی پی‌پشت قشم در ورزشگاه تختی آبادان مقابل صنعت نفت آبادان بازی کرد.

پالایش نفت بندرعباس که مقابل حریفان خود بازی می‌کرد زورش به مس شهر بابلک نرسید و در پایان نود دقیقه بازی بدون گل به پایان رسید.

در این دیدار پالایش نفت بندرعباس هیچ برنامه و تاکتیکی برای پیروز شدن نداشت و این بازی ضعیف‌ترین بازی پالایش طی هفته‌های قبلی بود.

پالایش نفت بندرعباس با این مساوی،

شش امتیازی شد و در مکان دوازدهم جدول رده‌بندی ایستاد و در هفته هفتم در گچساران به مصاف نفت و گاز این شهر می‌رود.

تیم شناورسازی پی‌پشت قشم در ورزشگاه تختی آبادان به دیدار صنعت نفت رفت. نیمه نخست این بازی گلی نداشت و دو تیم با نتیجه مساوی به رختکن رفتند.

در نیمه دوم شاگردان داوود حق دوست در تیم شناورسازی پی‌پشت قشم گل اول را دریافت کردند اما در ادامه موفق شدند توسط هادی دهقانی از روی نقطه پنالتی گل مساوی را به ثمر برسانند.

نتیجه یک یک تا پایان نود دقیقه باقی ماند و دو تیم یک امتیاز به جمع امتیازات خود اضافه کردند. شناورسازی با این مساوی ۸ امتیازی شد و در مکان دهم جدول رده‌بندی قرار گرفت.

نارنجی‌پوشان قشمی در هفته هفتم، دوشنبه چهاردهم مهرماه در ورزشگاه خلیج فارس میزبان نود ارومیه تیم ۹ امتیاز می‌باشند.

تحلیل منصور اسکندری درمورد بازی
پالایش و مس شهر بابلک:

به نظر می‌رسد مشکل اصلی پالایش نفت بندرعباس بیشتر به نبود تنوع در حمله و پایین بودن ریتم بازی است. حتی وقتی توپ در اختیار تیم پالایش نفت است، سرعت گردش توپ پایین است و مهاجم‌ها هم تغذیه نمی‌شوند.

سرعت پایین در انتقال توپ؛ توپ از خط دفاعی تا حمله خیلی کند جابه‌جا می‌شود، همین باعث شد مس شهر بابلک به راحتی

فوتسال کارگری هرمزگان

۱۲ تیم در دو گروه با هم رقابت می‌کنند



محمود رئیسی

مسابقات فوتسال کارگری هرمزگان با شرکت ۱۲ تیم در دو گروه برگزار خواهد شد.

مسابقات فوتسال کارگری استان هرمزگان با حضور ۱۲ تیم از مجموعه‌های صنعتی، خدماتی و کارگری از یکم آبان‌ماه در سالن ورزشی کارگران بندرعباس برگزار خواهد شد.

مراسم قرعه‌کشی این مسابقات با حضور نمایندگان تیم‌ها و همراهی غفور محمدپور دبیر انجمن فوتبال استان و سینا توانایی رئیس کمیته مسابقات هیئت کارگری استان هرمزگان در سالن جلسات کارگران بندرعباس برگزار شد.

در گروه نخست این رقابت‌ها تیم‌های فولاد هرمزگان، پالایش نفت آفتاب، سیمان هرمزگان، کشتی‌سازی ایزواکو، بناگستر کرانه و پیشکسوتان فولاد هرمزگان و در گروه دوم تیم‌های

فولاد کاوه جنوب کیش، شهرداری بندرعباس، صبا فولاد خلیج فارس، نفت ستاره خلیج فارس، آلومینیوم المهدی و توزیع برق هرمزگان با هم رقابت می‌کنند.

تیم فولاد هرمزگان در گروه دوم با تیم‌های پارس جنوبی، برق شیراز، استقلال کاشان،



لیگ دسته اول فوتبال جوانان باشگاه‌های کشور

تساوی ارزشمند فولاد در شیراز

محمود رئیسی

این دیدار با نتیجه مساوی بدون گل به پایان رسید و امتیازات بین دو تیم تقسیم شد. تیم فولاد هرمزگان در هفته دوم سه‌شنبه ۱۵ مهرماه در ورزشگاه کارگران بندرعباس از ساعت ۱۵:۲۰ به مصاف پارس جنوبی می‌رود.

در هفته نخست لیگ دسته اول فوتبال جوانان باشگاه‌های کشور دو تیم برق شیراز و فولاد هرمزگان در ورزشگاه دستغیب شیراز به مصاف هم رفتند.

نشاط پاییزی با صبحانه‌ای سالم و دلپذیر

سرویس سلامت

پاییز فقط فصل برگ‌های رنگارنگ و هوای خنک نیست؛ این فصل فرصتی تازه برای تغییر ذائقه و لذت بردن از صبحانه‌هایی است که هم انرژی‌بخش باشند و هم حال‌وهوای پاییز را به خانه بیاورند. درست انتخاب کردن وعده صبحانه در این روزها، نه تنها نشاط روزانه را افزایش می‌دهد، بلکه بخشی از سبک زندگی سالم و پرانرژی را شکل می‌دهد. با شروع فصل پاییز، طعم‌ها و عطرهاي تازه‌ای مهمان سفره‌های صبحگاهی می‌شوند، از دارچین و کدوحلوایی گرفته تا مربای سیب و انجیر و ارده شیره. سایت معتبر The Pioneer Woman در گزارشی جامع، ایده‌ها و دستورهایی برای صبحانه‌های پاییزی معرفی کرده که می‌تواند هر روز این فصل را به تجربه‌ای خوش‌طعم و متفاوت تبدیل کند.

پاییز؛ فصل صبحانه‌های گرم و دلنشین

پاییز، فصل پوشیدن لباس‌های پشمی و نوشیدن قهوه‌ی داغ است؛ فصلی که عطر دارچین، سیب کاراملی و کدوحلوایی در خانه‌ها می‌پیچد. چه روز خود را با تماشای برگ‌ریزان آغاز کنید و چه در مسیر مدرسه یا کار باشید، یک صبحانه گرم می‌تواند انرژی و نشاطی دوچندان به شما بدهد. شیرینی کدوحلوایی؛ ستاره صبحانه‌های پاییزی. کدوحلوایی در این فصل به‌قدری محبوب است که تقریباً در هر گوشه‌ای از فهرست حضور دارد.

«یک قهوه کدو» با لایه‌ای از عسل شیرین و دارچین، صبحانه‌ای فوق‌العاده برای روزهای خنک است. مافین‌های کدو و شکلات چیپسی، رول‌های دارچینی کدو و حتی «نان کدو» با مغز تخمه کدو یا شکلات، نمونه‌هایی هستند که هم برای میز صبحانه و هم برای میان‌وعده بعدازظهر جذاب‌اند.

علاقه‌مندان به غذاهای سریع هم می‌توانند «پنکیک کدو» یا «اوتمیل شبانه با طعم لاته کدو» را امتحان کنند؛ دستورهایی ساده که در کمترین زمان آماده می‌شوند و حس پاییز را در هر لقمه منتقل می‌کنند.

سیب و دارچین؛ ترکیب کلاسیک فصل پاییز

سیب در پاییز نمادی از تازگی و طراوت است. «پنکیک سیب و دارچین» باطعم ترش‌وشیرین سیب سبز و عطر گرم ادویه دارچین، انتخابی عالی برای صبح‌های خانوادگی است. همین ترکیب در قالب «اوتمیل سیب و دارچین» تنها در ۱۵ دقیقه آماده می‌شود و صبحانه‌ای سالم و مغذی فراهم می‌کند.

علاوه بر این، «رول‌های شیرین کاراملی با سیب» و «دونات‌های سیب با روکش دارچینی» دستورهایی‌اند که بیشتر به دسر شبیه‌اند اما در برانچ‌های پاییزی به‌شدت محبوب‌اند. حتی اگر فرصت پخت نداشت، کافی است چند سیب تازه را به بلغور جو یا ماست صبحانه اضافه کنید تا حس پاییز در سفره‌تان جاری شود.

ایده‌های نمکی و مقوی برای روزهای شلوغ

صبحانه همیشه شیرین نیست؛ بسیاری ترجیح می‌دهند روز خود را با یک غذای نمکی و پروتئینی آغاز کنند. در این میان، «کروسان ژامبون و پنیر» یکی از سریع‌ترین و خوش‌طعم‌ترین گزینه‌هاست، همچنین «تاکوی صبحانه» با تخم‌مرغ، بیکن، آووکادو و پنیر، وعده‌ای پرانرژی است که می‌تواند حتی جایگزین شام در شب‌های پرهیاهوی فوتبالی باشد.

برای خانواده‌های پرجمعیت، خوراک‌های لایه‌ای انتخابی ایده‌آل‌اند. «خوراک لایه‌ای صبحانه با بیسکویت و سس سوسیس» یا «خوراک ترکیبی که در فر یا آرام‌پز آماده میشود با ترکیب تخم‌مرغ، سوسیس و سیب‌زمینی، غذاهایی هستند که از شب قبل آماده می‌شوند و صبح تنها کافی است آن‌ها را گرم کنید.

صبحانه‌های قابل‌حمل و مناسب مدرسه

یکی از دغدغه‌های خانواده‌ها در فصل مدرسه، آماده کردن صبحانه‌ای سریع است. در این گزارش چند دستور ساده و کاربردی معرفی شده است: مافین نان میمونی که از خمیر آماده بیسکویت تهیه می‌شود و به‌صورت تک‌نفره مناسب بچه‌هاست.

اوتمیل شبانه که شب قبل آماده می‌شود و صبح تنها کافی است از یخچال بیرون آورده شود.

شیرینی بیکن، تخم‌مرغ و پنیر که با خمیر پفکی درست می‌شود و به‌راحتی در مسیر مدرسه یا محل کار می‌توان آن را خورد.

این دستورها نه‌تنها سریع‌اند بلکه تنوع طعمشان باعث می‌شود کودکان هم از سفره‌تان جاری شود.

ایده‌های نمکی و مقوی برای روزهای شلوغ

پاییز فصل مهمانی‌های کوچک خانوادگی و دورهمی‌های دوستانه است. به همین دلیل برخی صبحانه‌ها بیشتر به دسر شباهت دارند و مناسب میزهای پرانچ هستند. «اسکون کرنبری با روکش براق» با رنگ و طعم ترش‌وشیرین، جلوه‌ای خاص به میز صبحانه می‌دهد. دونات با سس کارامل شور یا رول‌های شیرین کاراملی نیز گزینه‌هایی‌اند که به‌خوبی در مهمانی‌ها بدرخشند.

این نوع دستورها هرچند کمی زمان‌برتر صبحانه خسته نشوند.

دسرهای صبحگاهی برای جشن‌ها و مهمانی‌ها

پاییز فصل مهمانی‌های کوچک خانوادگی و دورهمی‌های دوستانه است. به همین دلیل برخی صبحانه‌ها بیشتر به دسر شباهت دارند و مناسب میزهای پرانچ هستند. «اسکون کرنبری با روکش براق» با رنگ و طعم ترش‌وشیرین، جلوه‌ای خاص به میز صبحانه می‌دهد. دونات با سس کارامل شور یا رول‌های شیرین کاراملی نیز گزینه‌هایی‌اند که به‌خوبی در مهمانی‌ها بدرخشند.

این نوع دستورها هرچند کمی زمان‌برتر



هستند، اما برای روزهای خاص ارزش امتحان کردن دارند و می‌توانند به سنتی دلپذیر در خانواده تبدیل شوند.

سلامت در کنار لذت

هرچند بسیاری از این دستورها پرکالری و شیرین‌اند، اما در میانشان انتخاب‌های سالم هم وجود دارد. مافین مورنینگ گلوری با ترکیب هویج، سیب، کشمش، مغزها و آرد کامل، یکی از مغذی‌ترین گزینه‌هاست. همچنین استفاده از سیب‌زمینی شیرین در «خوراک پاییزی» نه‌تنها رنگ زیبایی به بشقاب می‌دهد بلکه ارزش غذایی بیشتری هم دارد.

این تعادل میان غذاهای سالم و دسرهای خوش‌طعم به شما اجازه می‌دهد بدون عذاب وجدان از پاییز لذت ببرید.

نوشیدنی‌های مخصوص صبح‌های پاییزی

هیچ گزارشی درباره صبحانه‌های پاییزی بدون اشاره به «لاته کدو» کامل نیست.

ترکیب قهوه داغ با پوره کدو، دارچین و خامه زده شده، تجربه‌ای است که در هر جرعه حال‌وهوای پاییز را زنده می‌کند. علاوه بر آن، می‌توان اسموتی‌های میوه‌ای یا چای‌های ادویه‌دار را نیز به فهرست نوشیدنی‌های گرم این فصل اضافه کرد. با این تفاسیر می‌توان گفت پاییز، فصلی است که هر صبح آن می‌تواند با یک تجربه جدید آغاز شود. از پنکیک‌های ساده تا خوراک‌های لایه ای پرملا، از دونات‌های شیرین تا مافین‌های مغذی.

این دستورها نه‌تنها طعم پاییز را به خانه می‌آورند، بلکه فرصتی برای دورهمی، آرامش و آغاز روزی پرانرژی فراهم می‌کنند. مهم نیست روزتان چقدر شلوغ باشد؛ کافی است یکی از این ایده‌ها را انتخاب کنید تا پاییز را در هر لقمه بچشید./ایرنا

میز خبر

مضرات نشستن طولانی مدت برای متابولیسم و ترفندهای ساده برای افزایش کالری سوزی

سرویس سلامت

نشستن طولانی مدت متابولیسم را کند می‌کند، اما ترفندهای ساده برای حرکت دادن بدن و افزایش کالری سوزی در طول کار اداری وجود دارد. دکتر دارپا خایکینا، متخصص تغذیه در روسیه، اظهار داشت که عدم حرکت، حتی با ورزش منظم، متابولیسم را کند می‌کند که دلایل مختلفی دارد.

این پزشک خاطرنشان می‌کند که یک فرد ممکن است سالم غذا بخورد، مرتباً ورزش کند، به موقع بخوابد و سطح هورمون طبیعی داشته باشد، اما وزن او ثابت بماند. این معمولاً در افرادی رخ می‌دهد که بیشتر روز خود را جلوی کامپیوتر می‌گذرانند، زیرا عدم حرکت باعث می‌شود بدن مصرف انرژی طبیعی را متوقف کند. با وجود این باور رایج که هیچ ارتباطی بین کار اداری و متابولیسم کند در طول ورزش وجود ندارد، این پزشک توضیح می‌دهد که نشستن طولانی مدت عملکرد عضلات را تضعیف می‌کند و منجر به کاهش مصرف کلی کالری، کاهش حساسیت به انسولین و شروع ذخیره کالری اضافی برای بعد توسط بدن می‌شود.

او اضافه می‌کند: «درست است که بدن حتی در حالت استراحت هم کالری می‌سوزاند، اما کالری سوزانده شده در حالت استراحت بسیار کمتر از کالری مصرف شده در حالت حرکت است. نشستن همچنین گردش خون را کند می‌کند، رساندن اکسیژن به بافت‌ها را کاهش می‌دهد و فعالیت آنزیم‌های مسئول تجزیه چربی را تضعیف می‌کند و به طور قابل توجهی متابولیسم را کند می‌کند.»

برای جلوگیری از تأثیر نشستن طولانی مدت بر کاهش وزن، پزشک توصیه می‌کند هر ۳۰ تا ۴۰ دقیقه تمرینات کششی سبک انجام دهید. حتی دو دقیقه حرکت می‌تواند ۱۰ تا ۱۵ کالری بسوزاند که در مجموع ۱۰۰ تا ۱۵۰ کالری در طول یک روز می‌شود - معادل یک تمرین کوتاه مانند رفتن برای نوشیدن آب و برگشتن. همچنین می‌توانید تمرینات کوتاهی را پشت میز خود انجام دهید، مانند خم شدن، چرخش شانه یا خم کردن پا، تا گردش خون را تحریک کرده و مصرف انرژی را تا ۲۰ درصد در مقایسه با حالت ثابت افزایش دهید.

دکتر خایکینا همچنین نوشیدن منظم آب را توصیه می‌کند، زیرا حتی کم آبی جزئی، متابولیسم را ۲ تا ۳ درصد کاهش می‌دهد، در حالی که نوشیدن یک لیوان آب می‌تواند متابولیسم را به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه افزایش دهد. همچنین می‌توانید آسانسور را با بالا رفتن از ۴ تا ۵ طبقه پله جایگزین کنید که حدود ۲۵ تا ۴۰ کالری می‌سوزاند و به جبران کاردیوی هفتگی کمک می‌کند. این پزشک تأکید می‌کند که ورزش بعد از کار، ۸ ساعت نشستن روی صندلی را جبران نمی‌کند، بنابراین ضروری است که هر ساعت کمی حرکت کنید. هر چه بیشتر حرکت کنید، سریع‌تر وزن کم می‌کنید و متابولیسم خود را بهبود می‌بخشید./باشگاه خبرنگاران جوان

کلسیم بدن را این طور تامین کنید

سرویس سلامت

متخصص تغذیه درباره راه‌های جذب کلسیم خورد نیاز بدن و تقویت استخوان‌ها توضیح داد.

منصور رضایی، متخصص تغذیه در برنامه فراسو رادیو سلامت در خصوص راه‌های جبران عدم مصرف لبنیات، راهکارهای مهمی را برای افرادی که قادر به مصرف لبنیات نیستند، جهت تأمین کلسیم مورد نیاز بدن و جلوگیری از دفع آن ارائه کرد. وی در خصوص راهکارهای جذب کلسیم در افرادی که به لبنیات حساس هستند، گفت: جذب کلسیم از منابع جایگزین می‌تواند شامل سبزیجات برگ سبز تیره، مغزها، دانه‌ها، ماهی‌های کوچک با استخوان نرم و برخی حبوبات باشد. رضایی گفت: افرادی که دارای حساسیت یا عدم تحمل به لبنیات هستند نباید نگران باشند، آنها می‌توانند کلسیم مورد نیاز بدن خود را از منابع دیگری تأمین کنند.

وی به چند راهکار عملی اشاره کرد که می‌تواند به حفظ سطح کلسیم در بدن و جلوگیری از دفع آن کمک کند و افزود: بر جایگزینی لبنیات با دیگر مواد غذایی غنی از کلسیم تأکید می‌شود که این منابع می‌توانند شامل سبزیجات برگ سبز تیره، مغزها، دانه‌ها، ماهی‌های کوچک با استخوان نرم (مانند ساردین) و برخی حبوبات باشند.

کاهش مصرف نمک

رضایی خاطرنشان کرد: مصرف بیش از حد نمک می‌تواند باعث افزایش دفع کلسیم از طریق ادرار شود. بنابراین، محدود کردن مصرف نمک در رژیم غذایی برای این افراد بسیار حیاتی است.

محدود کردن گوشت قرمز

به گفته این متخصص تغذیه، مصرف زیاد گوشت قرمز نیز می‌تواند بر تعادل کلسیم در بدن تأثیر منفی بگذارد و دفع آن را افزایش دهد. از این رو، توصیه می‌شود مصرف گوشت قرمز به حداقل برسد.

کاهش استرس

وی یادآور شد: استرس از جمله عواملی است که می‌تواند بر فیزیولوژی بدن و جذب مواد مغذی تأثیر بگذارد. کاهش سطح استرس برای بهبود وضعیت کلی سلامت و حفظ کلسیم در بدن حائز اهمیت است.

افزایش تحرک

علاوه بر اینها؛ فعالیت بدنی و تحرک کافی نقش مهمی در سلامت استخوان‌ها و حفظ کلسیم در آنها دارد. وی توصیه کرد: این افراد با افزایش فعالیت‌های فیزیکی روزانه، به تقویت استخوان‌های خود و کاهش دفع کلسیم کمک کنند. رضایی تأکید کرد: با رعایت این نکات، افراد می‌توانند دفع کلسیم را در بدن خود کاهش داده و سلامت استخوان‌های خود را حتی بدون مصرف لبنیات تضمین کنند.

توصیه‌های رضایی نشان می‌دهد که حتی با وجود محدودیت در مصرف لبنیات، با اتخاذ رویکردی هوشمندانه در تغذیه و سبک زندگی، می‌توان به طور مؤثر کلسیم مورد نیاز بدن را تأمین کرده و از سلامت استخوان‌ها محافظت کرد./فارس

