



## گزارش اختصاصی

روایتی از اقدام شجاعانه «الهیار بارانی» در نجات اهالی روستای سیل زده مهرگی

## جاشوی قهرمان



۹

## سرخط خبرها

از شراکت مطمئن تا مذاکره سخت؛

## گاز ایران در معادلات تازه ترکیه

۴

جلسه شورای امنیت در مورد ایران؛

## جدال حقوقی بدون نتیجه

۲

نامه‌ی ۱۷۱ نماینده مجلس به روسای قوای مجریه و مقننه؛

## حقوق کارکنان و کارگران

## به میزان تورم افزایش پیدا کند

۲

مدیرکل کمیته امداد امام خمینی(ره) هرمزگان خبر داد

## اجرای طرح‌های توانمندسازی

## در حوزه انرژی‌های پاک و کشاورزی

۳

لیگ برتر فوتسال باشگاه‌های کشور؛

## پالایش نفت در بندرعباس

۶

## خواندنی‌های روز

## چطور بعد از امتحانات

## آرامش خود را بازیابی کنیم؟

۵

## آدم برفی‌های منظم یزدی‌ها سوژه

۴

## فضای مجازی شد

## افتتاح مدرسه ۱۲ کلاسه در شهرک پیامبر اعظم

مسکن برای تأمین منابع مالی این پروژه قدردانی کرد. سلحشور افزود: در حال حاضر ۲۵ مدرسه دیگر در استان هرمزگان در دست ساخت است و اداره کل راه و شهرسازی هرمزگان بیشترین تعداد مدارس در دست ساخت را در بین تمامی استان‌ها دارد، که نشان‌دهنده توجه ویژه دولت به توسعه فضاهای آموزشی است. وی در پایان با اشاره به اولویت‌بندی پروژه‌های آموزشی از سوی استاندار هرمزگان، تأکید کرد که پروژه‌های مدرسه‌سازی همچنان با جدیت ادامه خواهد یافت تا نیازهای آموزشی در مناطق مختلف استان برطرف شود.

در زمینی به مساحت ۵ هزار و ۱۶۳ مترمربع و در سه طبقه ساخته شده است. پروژه با اعتباری بالغ بر ۶۵ میلیارد تومان از محل صندوق توسعه مسکن اجرا شده است. مجید سلحشور، مدیرکل راه و شهرسازی هرمزگان در این مراسم گفت: «این پروژه در راستای توسعه زیرساخت‌های آموزشی در مناطق پرجمعیت استان احداث شده و به تجهیزاتی چون آزمایشگاه‌های تخصصی، کارگاه‌های آموزشی، کتابخانه و نمازخانه مجهز است. وی همچنین از سرعت بالای اجرای پروژه در یک سال اخیر و تلاش‌های مستمر استاندار هرمزگان و صندوق ملی

در آیینی با حضور استاندار هرمزگان، معاون وزیر آموزش و پرورش، مدیرکل راه و شهرسازی و مدیرکل آموزش و پرورش استان، مدرسه متوسطه جوادالائمه (ع) شهرک پیامبر اعظم (ص) به بهره‌برداری رسید.

به گزارش صبح ساحل، در مراسمی با حضور استاندار هرمزگان، معاون وزیر آموزش و پرورش، مدیرکل راه و شهرسازی و مدیرکل آموزش و پرورش استان، مدرسه جدید جوادالائمه (ع) در شهرک پیامبر اعظم (ص) بندرعباس افتتاح شد. این مدرسه ۱۲ کلاسه

## سرویس اجتماعی

انتخابات میان‌دوره‌ای هرمزگان در سایه دغدغه‌های معیشتی؛

## کدام چهره‌ها وارد میدان می‌شوند؟

بخش قابل توجهی از مردم تمایل چندانی به پیگیری اخبار سیاسی و انتخاباتی نداشته باشند و دغدغه‌های اقتصادی در اولویت افکار عمومی قرار گیرد. با وجود این فضای عمومی، در محافل سیاسی زمره‌هایی از حضور برخی چهره‌ها شنیده می‌شود و تعدادی از کاندیداهای احتمالی، رایزنی‌های خود را با معتمدین و منتقدین شهرها و روستاها آغاز کرده‌اند و در جلسات مختلف گروه‌های سیاسی حضوری فعال دارند. در همین حال، برخی تحلیلگران سیاسی معتقدند ترکیب همزمان انتخابات شوراها و انتخابات میان‌دوره‌ای مجلس می‌تواند بر آرایش سیاسی رقابت‌ها تأثیرگذار باشد و زمینه را برای ظهور چهره‌های محلی و مستقل فراهم کند؛ چهره‌هایی که تلاش دارند با تکیه بر پایگاه‌های اجتماعی و قومی، نظر رأی‌دهندگان را جلب کنند. به نظر می‌رسد با توجه به پیش‌بینی عدم مشارکت مطلوب مردم در انتخابات پیش‌رو، احزاب و گروه‌های اصلاح‌طلب در هرمزگان تمایل چندانی به معرفی نامزد نداشته باشند و بیشتر کاندیداهای احتمالی از طیف اصولگرا یا به‌صورت

مستقل وارد عرصه رقابت انتخاباتی شوند. شنیده‌ها حاکیست که «هاشمی تختی» استاندار اسبق و نماینده ادوار هرمزگان در مجلس شورای اسلامی، «عباس امینی» فرماندار اسبق و شهردار سابق بندرعباس، «عبدالله آبسواران» عضو اسبق شورای اسلامی شهر بندرعباس و رئیس اسبق اداره امور شعب بانک ملی استان‌های هرمزگان و کرمان، «حبیب بهادری» فرماندار سابق بندرعباس و مسئول اسبق دفتر بازرسی استانداری، «محمد کریمی» مدیر عامل سابق شرکت توزیع برق استان، «عزیزالله کناری» فرماندار اسبق بندرعباس، «صمد حمزه‌ای» مشاور استاندار و رئیس مرکز اقیانوس‌شناسی استان، «فریدون الهامی» مشاور استاندار و مدیر کل اسبق ورزش و جوانان منطقه آزاد قشم، «حسین اخلاقی» رئیس هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان و از مدیران سابق شهرداری بندرعباس، «مسعود عبدالله‌زاده» عضو اسبق شورای شهر بندرعباس و «عمران شهدادی» مشاور اسبق مدیرکل آموزش و پرورش هرمزگان از نامزدهای احتمالی میان دوره‌ای مجلس شورای اسلامی در حوزه مرکزی هستند.

## عبدالسلام جمالی

روزنامه‌نگار



همزمان با برگزاری انتخابات شورای اسلامی شهر و روستا، انتخابات میان‌دوره‌ای مجلس شورای اسلامی نیز در حوزه مرکزی استان هرمزگان برگزار خواهد شد. در این میان، محمد آشوری، نماینده حوزه مرکزی هرمزگان در مجلس دوازدهم، به‌عنوان استاندار هرمزگان معرفی شده که این موضوع بر اهمیت و حساسیت انتخابات میان‌دوره‌ای افزوده است. با خروج وی از مجلس، حوزه انتخابیه مرکزی هرمزگان که شامل شهرستان‌های بندرعباس، حاجی‌آباد، قشم، بندر خمیر و ابوموسی است، در حال حاضر با کمبود یک نماینده در مجلس شورای اسلامی مواجه است. ثبت‌نام داوطلبان نمایندگی مجلس از ۱۳ دی‌ماه آغاز می‌شود و با نزدیک شدن به زمان ثبت‌نام کاندیدها، به‌تدریج فضای سیاسی و انتخاباتی در حوزه مرکزی هرمزگان در حال شکل‌گیری است. با این حال، شرایط سخت معیشتی، مشکلات اقتصادی، تورم و افزایش قیمت کالاهای اساسی سبب شده

## تشکیل وزارت مدیریت بحران بررسی می‌شود

امور داخلی کشور و شوراها. بررسی وضعیت سدها، منابع تأمین آب و نیروگاه های برقایی در کمیسیون انرژی. رسیدگی به کلیات لایحه بودجه ۱۴۰۵ در کمیسیون برنامه و بودجه. بررسی بودجه بخش سلامت در لایحه بودجه ۱۴۰۵ در کمیسیون بهداشت و درمان. بحث و تبادل نظر پیرامون نظارت بر اجرای راهبردهای گسترش فرهنگ عفاف و حجاب و شبکه نمایش خانگی در کمیسیون فرهنگی با حضور رئیس سازمان صدا و سیما. حضور وزیر امور اقتصادی و دارایی و رئیس بانک مرکزی در کمیسیون کشاورز، آب و منابع طبیعی به منظور بررسی میزان تحقق برنامه هفتم توسعه و برنامه‌های دولت در جهت تسهیل و تأمین مالی اعتبارات بخش کشاورزی.

واگذاری برخی از معادن و مجتمع‌های معدنی کشور و تکمیل سامانه جامع تجارت و اتصال به سامانه امور گمرکی. بررسی چهارچوب، جهت‌گیری و شاخص‌های کلان اقتصادی پیش‌بینی شده در لایحه بودجه ۱۴۰۵ در کمیسیون تلفیق. بررسی راهکارهای تأمین زیرساخت‌های آموزش مجازی دانش‌آموزان و دانشجویان کشور در کمیسیون آموزش، تحقیقات و فناوری. بررسی اثرات لایحه بودجه بر سرمایه‌گذاری، تولید و صادرات با حضور وزارت امور اقتصادی و صمت در کمیسیون اقتصادی. بررسی آخرین وضعیت امنیتی کشور با حضور مسئولان ذی‌ربط در کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی. بررسی طرح تشکیل وزارت مدیریت بحران در کمیسیون

بررسی طرح تشکیل وزارت مدیریت بحران و همچنین نظارت بر اجرای گسترش راهبرد عفاف و حجاب طی هفته جاری در دستورکار کمیسیون‌های تخصصی مجلس قرار دارد.

به گزارش صبح ساحل، جلسات کمیسیون‌های تخصصی مجلس شورای اسلامی در هفته جاری از روز شنبه الی چهارشنبه (۶ تا ۱۰ دی) برگزار می‌شود. مهم ترین دستورکار کمیسیون های مجلس در هفته پیش رو به شرح زیر است: جلسه کمیسیون اصل نود با حضور وزرای امور اقتصادی و دارایی و صمت، رئیس ستاد مبارزه با قاچاق کالا و ارز و رئیس کل گمرک و معاونین سازمان برنامه و بودجه و وزارت اطلاعات به منظور بررسی فرآیند

## سرویس سیاسی

## آگهی شرکت‌های تعاونی سراسر هرمزگان

## در صبح ساحل

تلفن پذیرش: ۰۵-۳۲۲۴۱۴۶۲





مروضیه مستاجری

کارشناس ارشد روابط بین الملل

نشست هفته گذشته شورای امنیت اولین نشست پس از انقضای قطعنامه ۲۲۳۱ به حساب می‌آید که پس از یک جدال لفظی میان نمایندگان موافق ایران و مخالف ایران بدون صدور قطعنامه و بدون دستاورد خاصی پایان یافت. جلسه شورای امنیت برای بحث در مورد عدم اشاعه هسته‌ای برگزار شد. این جلسه به درخواست دانمارک، فرانسه، یونان، جمهوری کره، اسلونی، بریتانیا و آمریکا بود و پاناما از این درخواست حمایت کرد. در قلب شکاف بین اعضای شورای امنیت، اختلاف بر سر مشروعیت برگزاری جلسات مربوط به توافق هسته‌ای ۲۰۱۵ ایران، که رسماً برنامه جامع اقدام مشترک (برجام) نامیده می‌شود، قرار داشت. توافقی برای محدود کردن برنامه هسته‌ای ایران در ازای لغو تحریم‌ها. پکن، مسکو و تهران معتقدند تمام مفاد قطعنامه ۲۲۳۱، همزمان با انقضای رسمی برجام به طور دائم لغو شده‌اند. آن‌ها تأکید دارند که در آن تاریخ، شورای امنیت بررسی پرونده هسته‌ای ایران را به پایان رساند و موضوع «عدم اشاعه» از دستور کار شورا خارج شد.

#### اولین جلسه شورای امنیت درباره ایران پس از «بازگشت تحریم‌ها»

پایگاه سازمان ملل اعلام کرد نشست سه‌شنبه اولین نشستی بود که از زمان فعال شدن مکانیسم پس‌گشت (بازگشت تحریم‌های سازمان ملل) توسط فرانسه، آلمان و انگلیس، با استناد به «عدم اجرای قابل توجه» تعهدات ایران بر اساس این طرح، برگزار شد.

#### روسیه: تمام مفاد قطعنامه ۲۲۳۱ در ۱۸ اکتبر ۲۰۲۵، دهمین سالگرد تصویب برجام، منقضی شد

نماینده روسیه، واسیلی نبزینا، در جلسه شورا گفت: «برخی از کشورها در تلاشند تا شورای امنیت را به نقض فاحش رویه‌های خود سوق دهند. همکاران غربی ما تلاش می‌کنند جلسه امروز را به عنوان یک بحث عادی در مورد موضوع «عدم اشاعه»، اجرای تحریم‌های تحت قطعنامه ۲۲۳۱ و گزارش مرتبط دبیرکل سازمان ملل متحد به تصویر بکشند». نماینده روسیه، با انتقاد از ریاست اسلونی بر شورا، ابراز تاسف کرد و گفت که با اجازه دادن به برگزاری آنچه که او آن را یک جلسه غیرقابل توجیه توصیف کرد، در انجام مسئولیت‌های خود کوتاهی کرده است. وی افزود: «کمیته برجام دیگر وجود ندارد. بنابراین، اتحادیه اروپا دیگر هماهنگ‌کننده نیست و بنابراین نباید اجازه داشته باشد که شورای امنیت سازمان ملل را در جریان امور قرار دهد». نماینده روسیه، تلاش‌ها برای بازگرداندن تحریم‌ها علیه ایران را فاقد هرگونه مبنای قانونی یا مشروعیت توصیف کرد و افزود: «در آن روز، شورای امنیت بررسی برنامه هسته‌ای ایران را متوقف کرد و موضوع عدم اشاعه از دستور کار شورا حذف شد. این تصمیم که مبتنی بر توافق بود، به صراحت در متن قطعنامه ۲۲۳۱ منعکس شده است».

جلسه شورای امنیت در مورد ایران؛

# جدال حقوقی بدون نتیجه



اساس عدالت و انصاف عمل کنند.

#### چین: معترض به فعال کردن مکانیسم ماشه و جلسه شورا؛ خواهان محترم شمردن حقوق ایران شد

سخنان سان لی معاون سفیر چین در سازمان ملل به خوبی نشانگر کارشکنی‌های کشوری‌های متهم‌کننده برنامه هسته‌ای ایران بود. سان لی گفت برنامه جامع اقدام مشترک (برجام) زمانی یک دستاورد دیپلماتیک چندجانبه مهم بود که توسط قطعنامه شورای امنیت تأیید شده بود. با این حال، در سال ۲۰۱۸، ایالات متحده به طور یکجانبه از برجام خارج شد، تحریم‌های یکجانبه‌ای را علیه ایران وضع کرد و سیاست «فشار حداکثری» را دنبال کرد. در ژوئن امسال، آمریکا به همراه اسرائیل، گستاخانه به تأسیسات هسته‌ای ایران تحت پادمان‌های آژانس بین‌المللی انرژی اتمی حمله کرد و مسئله هسته‌ای ایران را با مشکل جدی مواجه ساخت. پس از خروج ایالات متحده، سه کشور اروپایی (E۳) در اعمال تحریم‌های یکجانبه علیه ایران با آمریکا همسو شدند، به تعهدات خود ذیل برجام عمل نکردند، مکانیسم «حل اختلاف» را به طور کامل به کار نگرفتند و پس از حملات به تأسیسات هسته‌ای ایران، بر اعمال «اسنپ یک» اصرار ورزیدند که بارها تنش‌ها و رویارویی‌ها را بین طرفین تشدید کرد.

نماینده چین با ابراز نگرانی پکن در مورد استفاده از چنین ابزارهایی، از موضع روسیه حمایت نمود. او اظهار داشت: «قطعنامه ۲۲۳۱ در ۱۸ اکتبر ۲۰۲۵ منقضی شد و شورای امنیت بررسی برنامه هسته‌ای ایران را متوقف کرده است. با این حال، برخی از کشورها با مطرح کردن مسائلی که قبلاً به نتیجه رسیده‌اند، اراده خود را تحمیل می‌کنند. با این کار، آنها اقتدار شورای امنیت را زیر سوال می‌برند، وحدت آن را تضعیف می‌کنند و اختلافات را گسترش می‌دهند». این دیپلمات چینی تأکید کرد که کشورها باید از تشدید تحریم‌ها خودداری کنند و سوءاستفاده از شورای امنیت را متوقف کنند؛ وضعیت فعلی که از اهداف صلح و ثبات منطقه‌ای بسیار دور است، امنیت خاورمیانه را تهدید می‌کند. وی افزود که لغو تحریم‌های یکجانبه آمریکا، نشان دادن حسن نیت سیاسی و از سرگیری مذاکرات برای شکستن بن‌بست ضروری است. همچنین گفت از کشورهای اروپایی انتظار می‌رود به جای اتخاذ رویکردهای غیرسازنده، به تعهدات خود عمل کنند و بر

#### پاکستان: تحریم‌ها در درجه اول به مردم عادی آسیب می‌رساند

معاون نماینده پاکستان گفت که همه مسائل مربوط به برنامه هسته‌ای ایران باید از طریق گفتگو حل شود و اقدامات قهری تنها کسری اعتماد بین طرفین را تشدید می‌کند. وی با اشاره به اینکه تحریم‌ها در درجه اول به مردم عادی آسیب می‌رساند، گفت که اعتماد در ماه‌های اخیر به شدت آسیب دیده است و باید بازسازی شود.

#### بریتانیا استدلال‌های روسیه و چین را رد کرد

نماینده بریتانیا در شورای امنیت سازمان ملل متحد استدلال‌های مطرح شده توسط روسیه و چین را رد کرد و ادعا کرد که این جلسه کاملاً مطابق با رویه‌ها و اهداف شورا بوده است. او گفت که بریتانیا، به همراه فرانسه و آلمان، مکانیسم ماشه را در انطباق کامل با قطعنامه ۲۲۳۱ شورای امنیت فعال کرده‌اند و به آنچه که او «عدم پایبندی قابل توجه» ایران به تعهدات برجامی خود توصیف کرد، اشاره کرد. او ادعا کرد که ایران دسترسی آژانس بین‌المللی انرژی اتمی را به مدت شش ماه محدود کرده است، علیرغم اینکه آژانس اعلام کرده هیچ مانع فنی وجود ندارد، همچنین ادعا کرد که هیچ توجیه غیرنظامی برای بیش از ۴۰۰ کیلوگرم اورانیوم غنی‌شده تا ۶۰ درصد ایران وجود ندارد. نماینده فرانسه «جی دارما دیکاری» مدعی شد قطعنامه ۲۲۳۱ تنها زمانی منقضی می‌شود که تضمین‌های معتبری در مورد ماهیت صلح‌آمیز برنامه هسته‌ای ایران تضمین شود و افزود که فرانسه از ادامه جلسات شورای امنیت در مورد این موضوع حمایت می‌کند. نماینده فرانسه گفت عدم اجرای تعهدات هسته‌ای بین‌المللی ایران، تهدیدی جدی برای صلح و امنیت بین‌المللی است.

#### ایران نشست شورای امنیت درباره برنامه هسته‌ای را غیرقانونی خواند

سفیر ایران در سازمان ملل متحد، امیر سعید ایروانی، جلسه شورای امنیت در مورد عدم اشاعه هسته‌ای را به شدت رد کرده و آن را سوءاستفاده سیاسی از رویه‌های این نهاد خواند و کشورهای غربی را به تحمیل «قانون جنگل» بر قوانین بین‌المللی متهم کرد. این

جلسه به یک درگیری دیپلماتیک شدید تبدیل شد؛ ایروانی گفت ایران با مواضع روسیه و چین همسو است و به شدت مشروعیت این جلسه را رد کرد. وی استدلال کرد که شورا هیچ وظیفه قانونی برای بحث در مورد برنامه هسته‌ای ایران تحت قطعنامه منقضی شده ۲۲۳۱ ندارد. ایروانی کشورهای غربی را به تحریف عمدی قطعنامه و انتشار اطلاعات نادرست در مورد فعالیت‌های هسته‌ای ایران برای منافع سیاسی محدود متهم کرد.

#### تبادل دیپلماتیک داغ بین نماینده ایران و آمریکا

این جلسه شامل تبادل نظر مستقیم بین ایروانی و مورگان اورنگاس، فرستاده ویژه رئیس جمهور آمریکا در خاورمیانه بود. اورنگاس، اظهار داشت که آمریکا همچنان «برای مذاکرات رسمی با ایران در دسترس است»، اما تنها در صورتی که تهران برای «گفتگوی مستقیم و معنادار» آماده باشد. او بار دیگر بر خواسته اساسی واشنگتن مبنی بر «عدم غنی‌سازی در داخل ایران» تأکید کرد. ایروانی این را به عنوان یک پیش‌شرط غیرقابل قبول رد کرد و اظهار داشت که «سیاست غنی‌سازی صفر» حقوق ذاتی ایران تحت پیمان منع گسترش سلاح‌های هسته‌ای (NPT) را نقض می‌کند و نشان‌دهنده فقدان قصد برای مذاکره منصفانه است. این درگیری، یک درگیری اساسی و حل نشده بین حقوق ادعایی ایران برای فناوری هسته‌ای صلح‌آمیز و خواسته‌های عدم اشاعه غرب را برجسته می‌کند و اکنون خود شورای امنیت سازمان ملل متحد به میدان نبرد این اختلاف تبدیل شده است. این اختلاف نشان می‌دهد که برای نخستین بار میان اعضای شورا در خصوص سازوکارهای تحریمی ذیل فصل هفت منشور ملل متحد، اختلاف نظر اساسی وجود دارد.

ایران طی چند سال گذشته همه مسیرهای دیپلماتیک را با حسن نیت آزموده است، اما خواسته‌های بی‌پایان و غیرمنطقی اروپا و آمریکا موجب شده است این تلاش‌ها به بن‌بست کشیده شود. بنابراین این نشست بدون نتیجه و بدون صدور قطعنامه پایان یافت و نمایندگان فقط یک بحث و جدل حقوقی را سپری کردند.

میز خبر

نامه‌ی ۱۷۱ نماینده مجلس به روسای قوای مجریه و مقننه؛

## حقوق کارکنان و کارگران به میزان تورم افزایش پیدا کند

سرویس سیاسی

۱۷۱ نماینده مجلس در نامه‌ای به روسای قوای مجریه و مقننه خواستار افزایش حقوق کارکنان دولت و کارگران، حداقل به میزان تورم شدند. به گزارش صبح ساحل، متن نامه ۱۷۱ نماینده مجلس به مسعود پزشکیان رئیس‌جمهور و محمدباقر قالیباف رئیس مجلس به شرح زیر است: با احترام؛ همان‌گونه که مستحضرد، مطابق ماده ۴۱ قانون کار، هر سال شورای عالی کار باید میزان حداقل مزد کارگران را با توجه به نرخ تورم اعلامی از سوی بانک مرکزی و با لحاظ حداقل معیشت خانوار کارگری تعیین و اعلام نماید. همچنین ماده ۱۲۵ قانون خدمات کشوری نیز دولت را مکلف به افزایش ضریب ریالی سالیانه حقوق کارکنان دولت حداقل به میزان نرخ تورم بانک مرکزی می‌کند.

متأسفانه در چند سال اخیر (و به طور ویژه بعد از سال ۱۳۹۶) در اتخاذ تصمیمات مربوط به حقوق و دستمزد در لایحه بودجه سالیانه و چه در شورای عالی کار برخلاف این تکالیف قانونی عمل شده است که نتیجه آن کاهش قابل توجه قدرت خرید طبقه حقوق‌بگیر بوده است.

اصرار بر سرکوب دستمزد طبقات حقوق‌بگیر که حدوداً نیمی از خانوارهای کشور را تشکیل می‌دهند، آن هم با استناد به نظریات تاریخ مصرف گذشته و بی‌اعتباری مانند ماریپیچ دستمزد و تورم و بی‌توجهی به تبعات و چرخه شوم حاصل از کاهش قدرت خرید این افراد (کاهش تقاضای مصرفی مؤثر، رکود در تولید، کاهش رشد اقتصادی، کاهش اشتغال و افزایش فساد در سیستم اداری) که در ادبیات روز اقتصادی مورد توجه قرار گرفته است، نشان از فقدان پشتوانه علمی رفتارهای ضد مردمی سازمان برنامه و بودجه دارد.

اصرار سازمان برنامه بر درج عدد ۴۰ درصد به عنوان مبنای افزایش حقوق همه سال‌ها بدون توجه به سایر متغیرهای کلان اقتصادی از جمله نرخ تورم که به بیش از ۵۰ درصد رسیده است، اقدامی بی‌منا است که با هیچ نظریه اقتصادی علمی سازگار نیست. وضعیت دستمزد طبقه حقوق‌بگیر جامعه به مرحله کشش‌ناپذیر رسیده است به‌گونه‌ای که کاهش مجدد قدرت واقعی این طبقات (آن‌گونه که در بخشنامه لایحه بودجه ۱۴۰۵ پیش‌بینی شده)، در کنار رشد قابل توجه هزینه‌های زندگی و فاصله معنادار میان میزان حقوق و هزینه‌های حداقلی زندگی، بیم بحران‌های اجتماعی و امنیتی را فزون می‌کند و سازمان برنامه و بودجه و تمام افراد مؤثر در چنین تصمیمات ضد مردمی باید پاسخگوی تبعات بحران‌های احتمالی حاصل از استمرار این روند اشتباه باشند. ضرورت افزایش دستمزد کارگران و کارمندان به میزان تورم، از جمله وعده‌های انتخاباتی هر دو نفر شاخه بزرگواران بوده است و انتظار این است حال که در جایگاه تصمیم‌گیری نسبت به این موضوع قرار دارید، در جهت تحقق شعارهای مذکور اقدام مؤثر انجام دهید تا این تلقی ایجاد نشود که نسبتی بین آنچه مسئولان در مقام نامزد انتخابات وعده می‌دهند با تصمیمی که در مقام عمل می‌گیرند، وجود ندارد.

بر این اساس ما نمایندگان مردم در خانه ملت لازم می‌دانیم در فرآیند تهیه و تصویب بودجه ۱۴۰۵ پیش‌بینی لازم برای افزایش حقوق کارکنان دولت بر اساس دو شاخص «افزایش حداقل به میزان تورم» و «کف حقوق تأمین‌کننده حداقل معیشت خانوار» انجام شود و با تعمیم تصمیم مذکور به حقوق کارگران و بازنشستگان، بخشی از مشکلات معیشتی این بخش مهم از جامعه جبران گردد.»

### آگهی دعوت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مصرف کارکنان

**پالایش نفت بندرعباس به شماره ثبت ۲۴۷۲۹ و شناسه ملی ۱۴۰۱۳۸۴۸۲۲۷ تاریخ انتشار آگهی: ۱۴۰۴/۱۰/۰۶**



شماره ثبت  
۲۴۷۲۹

جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده (نوبت اول) **شرکت تعاونی مصرف کارکنان پالایش نفت بندرعباس** به شماره ثبت ۲۴۷۲۹ و شناسه ملی ۱۴۰۱۳۸۴۸۲۲۷ بر اساس مصوبه هیئت مدیره، روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۰۸ راس ساعت ۱۴:۰۰ به صورت الکترونیکی از طریق سامانه جامع هوشمند تعاون کشور به نشانی [www.taavoni.mcls.gov.ir](http://www.taavoni.mcls.gov.ir) برگزار می‌گردد. شایان ذکر است ثبت نام و احراز هویت در سامانه جامع بخش تعاون برای همه سهامداران محترم جهت

مشارکت در مجمع و رای گیری الزامی است. ضمناً سهامداران محترم

می‌توانند با مراجعه به وب سایت شرکت تعاونی به نشانی [www.takaapco.ir](http://www.takaapco.ir) راهنمایی‌های لازم را دریافت نمایند. همچنین به اطلاع می‌رساند به موجب ماده (۱) آیین‌نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی، اعطای وکالت و یا حضور نماینده به جای عضو در مجامع الکترونیک فاقد اعتبار معتبر می‌باشد. ضمناً محل استقرار هیات رئیسه مجمع سالن اجتماعات ساختمان فرهنگسرای غدیر واقع در شهرک مروارید می‌باشد.

**دستور جلسه:**

- قرائت گزارش هیئت مدیره شرکت تعاونی در مورد عملکرد سال منتهی به ۱۴۰۳/۱۲/۳۰ - قرائت گزارش بازرس شرکت تعاونی در مورد عملکرد سال منتهی به ۱۴۰۳/۱۲/۳۰ - تصمیم‌گیری در خصوص طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۴ و ۱۴۰۵ - طرح و تصمیم‌گیری در خصوص صورت مالی ۱۴۰۳

- انتخاب اعضاء اصلی و علی‌البدل بازرس - تصمیم‌گیری در خصوص عضویت تعاونی در اتحادیه‌ها و اتاق تعاون - تعیین حق الزحمه و پاداش اعضای هیات مدیره و بازرسین شرکت تعاونی برای سال مالی ۱۴۰۳ - طرح و تصویب حقوق مدیر عامل

\* داوطلبان تصدی سمت بازرسی به موجب ماده (۸) دستورالعمل نحوه نظارت بر انتخابات تعاونی‌ها و اتاق‌های تعاون موظف هستند حداکثر ظرف مدت پنج روز پس از انتشار آگهی دعوت فرم داوطلبی (فرم شماره ۲ و ۳ کمیسیون) را تکمیل و به همراه (کپی کارت ملی پشت و رو، کپی شناسنامه تمام صفحات، کپی کارت پایان خدمت یا کارت معافیت دائم، کپی آخرین مدرک تحصیلی، عکس پرسنلی، گواهی عدم سوءپیشینه موثر کیفری) را به دفتر شرکت تعاونی واقع در شهرک مروارید مجتمع غدیر طبقه اول تحویل و رسید دریافت نمایند.

**هیئت مدیره شرکت تعاونی مصرف کارکنان پالایش نفت بندرعباس**

### آگهی موضوع ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به اینکه هیات حل اختلاف مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو بندرعباس به شرح رای شماره ۳۹۹۰۵۴۰۲۳۰۵۴۰۴۶۰۱۴ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۲ تصرفات مالکانه آقای علی حق شناس فرزند حسین شش‌داند یک قطعه زمین مشتمل بر ساختمان به مساحت ۶۶۶٫۰۹ مترمربع قسمتی از پلاک ثبتی ۱۸۱-۱ اصلی که در اجرای هیات به قطعه مورد نظر پلاک ثبتی ۲۴۴۰۶ فرعی از اصلی مذکور اختصاص یافت واقع در بندرعباس (نخل ناخدا) قطعه یک بخش دو بندرعباس به استناد مواد ۱ و ۳ قانون مذکور و ماده ۱۳ آیین‌نامه اجرایی آن به جهت فوت آقای علی حدیری به عنوان مالک رسمی و عدم دسترسی احدی از ورثه تأیید و رای به طی تشریفات ثبتی و صدور سند مالکیت بنام متقاضی مذکور صادر گردیده است و مقرر گردید پس از انتشار آگهی مذکور سپری شدن مهلت واخواهی سند مالکیت رسمی صادر و تسلیم گردد لذا در اجرای ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی رای مذکور در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در روزنامه‌های کثیرالانتشار و محلی و جهت اطلاع عموم و مالک و صاحبان حقوق آگهی می‌گردد چنانچه ظرف مهلت دو ماه از تاریخ اولین انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل، اعتراضی از طرف کسی به اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو بندرعباس تسلیم نگردد سند مالکیت بر اساس مفاد رای فوق در حدود و صلاحیت وفق مقررات صادر خواهد گردید در صورت وصول اعتراض متعرض می‌بایست از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت منطقه دو بندرعباس ظرف مهلت یک ماه به دادگاه صالح محل مراجعه و تقدیم دادخواست نماید و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تحویل دهد. پس از سپری شدن مهلت مذکور و عدم ارائه گواهی تقدیم دادخواست اداره ثبت اسناد منطقه دو بندرعباس نسبت به صدور سند مالکیت اقدام خواهد نمود و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۰/۰۶

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۲۲

**رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه دو بندرعباس- صادق شریفی شمیلی ۵۶۷/۱۴۰۴/م/الف**



مریم دهقان

خبرنگار

زمستان نقره‌ای بازار سرمایه از راه رسید؛ صندوق‌های فلز سفید دوشادوش صندوق‌های طلا

# نقره، ستاره بورس



نقره، با رقم ۹۰۰ میلیارد تومان، در کمتر از یک دقیقه انجام شد و قرار است صندوق‌ها با منابعی که در اختیار دارند؛ اقدام به خرید گواهی سپرده نقره کنند. بی‌شک استقبال سرمایه‌گذاران از توسعه چنین ابزاری، جلوی بسیاری از اتفاقات حاشیه‌ای را در کشور خواهد گرفت و با پیشرفت صنعت، قطعا نقره نیز کاربرد بیشتری پیدا خواهد کرد و به تبع شاهد بازدهی‌های قابل قبولی از آن خواهیم بود. کما اینکه در پاییز امسال نیز پربازده‌ترین فلز نقره بوده است. گفتنی است؛ معاملات صندوق‌های نقره، مشابه صندوق‌های طلا در روزهای شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۱۲ تا ۱۸ انجام می‌شود و دامنه نوسان قیمت آن مثبت و منفی ۱۰ درصد تعیین شده است.

## ❖ به نظر شما راه‌اندازی معاملات قراردادهای اختیار معامله نقره چه تاثیری در بازار خواهد داشت؟

قراردادهای اختیار صندوق‌های نقره نیز قرار است به زودی فعال شود و استفاده از این ابزارهای جدید به سرمایه‌گذاران کمک خواهد کرد که بسته به نیاز خود، پرتفوهای متنوعی داشته باشند و ریسک سید خود را کنترل کنند. همچنین با راه‌اندازی قراردادهای اختیار معامله، امکان استفاده از اهرم نیز برای معامله‌گران فراهم است و توسعه این ابزار با ساز و کار بازار اداره خواهد شد و هم به سرمایه‌گذاران و هم به اقتصاد کشور کمک خواهد کرد.

## ❖ به طور کلی درباره ارزش صندوق‌های طلا و اعتمادی که از سوی مردم نسبت به آنها شکل گرفته است بفرمایید.

در خصوص صندوق‌های طلا باید گفت که امروزه بین مردم بسیار شناخته شده است و حجم قابل توجهی سرمایه را به خود جذب کرده‌است. این نقدینگی در صورت ورود به هر بازاری، باعث نوسانات بسیار زیادی در آن بازار می‌شد ولی خوشبختانه طبق آمار این روزها رقمی بالغ بر ۳۰۰ همت وارد صندوق‌های طلا

شده است و این حجم معاملات بسیار خوب باعث جلوگیری از سفته‌بازی در سایر بازارها شده است. لازم به توضیح است؛ به دلیل ساختار اقتصاد کشور ما که باعث شده مردم ترجیح دهند پول خود را به دارایی تبدیل کنند؛ شاهد جذب سرمایه قابل توجهی به صندوق‌های طلا هستیم. از طرفی در سال‌های گذشته نیز دولت به میزان مناسبی طلا وارد کرده است و از طریق یک ساز و کار قانونی و بدون خالی فروشی، امکان معامله بر

## ❖ در دو سال اخیر، کامودیتی‌ها بسیار مورد استقبال قرار گرفته‌اند. طبیعتا وقتی ابزارهای نوین مالی به صورت استاندارد در بازار سرمایه در دسترس باشند؛ سرمایه‌گذاران می‌توانند از آن استفاده کنند. در غیر این صورت، همان پول درگیر سفته‌بازی می‌شود

روی آن فراهم است. معامله‌گران حرفه‌ای‌تر بازار نیز از ابزارهای نوین این صندوق‌ها در بورس کالا و ابزارهای اختیار معامله و آتی استفاده می‌کنند و ریسک خود را کنترل می‌کند و حتی از آریبتراز بهره می‌برند. گفتنی است؛ ارزش این صندوق‌ها مشتق شده از طلای داخلی و تبع دلار و ارزش اونس جهانی طلا است و اعتمادی که از سوی مردم نسبت به این صندوق‌ها و معاملات آتی آن شکل گرفته است؛ باعث جلوگیری از سفته‌بازی در سایر بازارها شده است.

## ❖ نظر شما درباره راه‌اندازی معاملات قراردادهای اختیار معامله مس کاند و ایجاد صندوق‌های کالایی مبتنی بر مس چیست؟

روى آن فراهم است. معامله‌گران حرفه‌ای‌تر بازار نیز از ابزارهای نوین این صندوق‌ها در بورس کالا و ابزارهای اختیار معامله و آتی استفاده می‌کنند و ریسک خود را کنترل می‌کند و حتی از آریبتراز بهره می‌برند. گفتنی است؛ ارزش این صندوق‌ها مشتق شده از طلای داخلی و تبع دلار و ارزش اونس جهانی طلا است و اعتمادی که از سوی مردم نسبت به این صندوق‌ها و معاملات آتی آن شکل گرفته است؛ باعث جلوگیری از سفته‌بازی در سایر بازارها شده است.

## ❖ نظر شما درباره راه‌اندازی معاملات قراردادهای اختیار معامله مس کاند و ایجاد صندوق‌های کالایی مبتنی بر مس چیست؟

روى آن فراهم است. معامله‌گران حرفه‌ای‌تر بازار نیز از ابزارهای نوین این صندوق‌ها در بورس کالا و ابزارهای اختیار معامله و آتی استفاده می‌کنند و ریسک خود را کنترل می‌کند و حتی از آریبتراز بهره می‌برند. گفتنی است؛ ارزش این صندوق‌ها مشتق شده از طلای داخلی و تبع دلار و ارزش اونس جهانی طلا است و اعتمادی که از سوی مردم نسبت به این صندوق‌ها و معاملات آتی آن شکل گرفته است؛ باعث جلوگیری از سفته‌بازی در سایر بازارها شده است.

## ❖ میز خبر

## مدیرکل کمیته امداد امام خمینی(ره) هرمزگان خبر داد اجرای طرح‌های توانمندسازی نوآورانه در حوزه انرژی‌های پاک و کشاورزی

### ❖ سرویس اقتصادی

مدیرکل کمیته امداد امام خمینی(ره) استان هرمزگان با تشریح برنامه‌های این نهاد در حوزه توانمندسازی و ارائه خدمات هوشمند، از اجرای طرح‌های توانمندسازی نوآورانه، در حوزه انرژی‌های پاک، کشاورزی و آزادکاری خبر داد. به گزارش صبح ساحل، حمید باسره، مدیرکل کمیته امداد هرمزگان با اشاره به گستره ی خدمات‌رسانی این نهاد اظهار داشت: کمیته امداد در استان هرمزگان حدود ۹۰ هزار خانوار و به طور تقریبی معادل ۲۵۰ هزار نفر از جمعیت استان را شامل می‌شود؛ تحت حمایت خود دارد که از خدمات این نهاد بهره مند هستند.

وی با بیان اینکه رویکرد راهبردی و جدید کمیته امداد به ویژه در دهه ی اخیر بر پایه ی «توانمندسازی و زمان‌دار بودن دوره های حمایتی» برنامه ریزی و متمرکز شده است و هر مددجویی از همان ابتدا با برنامه مشخص وارد چرخه حمایتی این نهاد می‌شود، افزود: اصل در کمیته امداد امام(ره) بر توانمندسازی است و بر خلاف گذشته که یک مددجو سال‌های متمادی تحت پوشش باقی می‌ماند، اکنون از همان روز نخست به خانواده‌ها اعلام می‌گردد که حضور در چرخه حمایتی کمیته امداد کوتاه‌مدت و موقتی است و مددجویان باید با بهره‌گیری از خدمات رایگانی نظیر مشاوره‌ها، آموزش‌های فنی، مهارتی و برنامه‌های تخصصی، به خوداتکایی و خودکفایی برسند.

مدیرکل کمیته امداد هرمزگان، تنوع خدمات ارائه‌شده این نهاد را بسیار گسترده توصیف کرد و گفت: از برنامه‌های اشتغال‌زایی و توانمندسازی اقتصادی گرفته تا خدمات فرهنگی، اجتماعی و مسکن، بسته‌های حمایتی همه به گونه‌ای طراحی شده که مسیر توانمندسازی خانواده‌ها را کوتاه‌تر کند. این مقام مسئول از همکاری‌های پژوهشی گسترده با دانشگاه‌ها و دستگاه‌های مختلف و انعقاد تفاهم نامه های همکاری با مؤسسه‌های معتبر و دارای مجوز در حوزه اشتغال پایدار و نوین خبر داد و تصریح کرد: مسیر توانمندسازی خانواده‌های مستعد اشتغال کاملاً شفاف است و مددجویان باید با استفاده از خدمات و فرصت‌هایی که کمیته امداد در حوزه‌های مختلف آموزشی و کسب و کار به آنان معرفی می‌شود سطح دانش و مهارت‌های شغلی خود را ارتقاء داده و با ورود مشاغل جدید و پایدار که درآمد‌های با ثبات و قابل رشدی دارند؛ از این طرح‌های نوین بهره‌مند و از طرح‌های سنتی فاصله بگیرند تا مسیر توانمندسازی اقتصادی آنان مطمئن تر و سریع تر طی شود.

باسره با اشاره به اینکه طرح‌های کلان پژوهشی کمیته امداد در حوزه اشتغال و خودکفایی، در همین مسیر توانمندسازی اقتصادی با استفاده از مشاغل نوین انجام شده است، توضیح داد: مصداق این پژوهش ها ورود این نهاد به اجرای طرح های نیروگاه های خورشیدی خانگی و حمایتی- تجمیعی، بهره‌گیری از فرصت‌های شغلی نوین مانند آزادکاری و همچنین ظرفیت مشاغل شرکت های دانش بنیان است و همچنین در حوزه ایجاد اشتغال با پهنابها نیز کارهای مهمی انجام شده و هم‌اکنون سمپاشی مزارع و باغ‌ها در برخی مناطق استان با پهناب‌های مخصوص حوزه کشاورزی فرزندان مددجویان ما انجام می‌شود.

مدیرکل کمیته امداد استان هرمزگان در ادامه از اجرای گسترده طرح نیروگاه‌های خورشیدی در استان خبر داد و گفت: هرمزگان نخستین استان کشور است که طرح نیروگاه های خورشیدی کوچک خانگی را به صورت پایلوت و سپس در قالب نیرگاه های بزرگ تر حمایتی- تجمیعی اجرا کرده و امروز این طرح به ثمر نشسته و رضایت جامعه هدف را به همراه داشته است.

مدیرکل کمیته امداد هرمزگان با تاکید ویژه به اهمیت رسیدگی به خانواده‌های دارای معلولیت و افراد کم توان و یا فاقد توان کاری، عنوان کرد: طرح‌های نیروگاه خورشیدی و برخی مشاغل در حوزه آزادکاری با اولویت ویژه برای این گروه از مددجویان این نهاد اجرا می‌شود.

این مقام مسئول در ادامه به تحول دیجیتال در ساختار کمیته امداد اشاره و یادآور شد: کمیته امداد هم‌اکنون به عنوان هوشمندترین سازمان پس از وزارت ارتباطات شناخته می‌شود و تمام خدماتش بر بستر دولت الکترونیک به جامعه هدف ارائه می‌گردد و هیچ مراجعه حضوری الزامی نیست و تلاش شده مددجو با بالاترین کیفیت در کوتاه‌ترین زمان خدمت مورد نیاز خود را دریافت کند.

باسره در پایان خاطر نشان کرد: استان هرمزگان در بسیاری از طرح‌های نوآورانه کمیته امداد پیشرو است و این روند با قوت ادامه خواهد داشت.

## ❖ آگهی آیین نامه اجرایی الحاق به قانون ساماندهی املاک- پاریسان-کوشکنار

در اجرای ماده ۱۰ آیین نامه اجرایی الحاق مواردی به قانون ساماندهی املاک که در محدوده بافت مسکونی شهر کوشکنار بخش ۲۱ پاریسان واقع گردیده است و برابر گزارش بنیاد مسکن پاریسان و کارشناسان اداره ثبت اسناد و املاک پاریسان فاقد سابقه تشخیص داده شده و برابر نظر هیات موضوع بن‌دالف ماده ۷ آیین نامه مذکور رای به تنظیم اظهارنامه بنام متصرف صادر گردیده که اسامی متصرف به شرح ذیل آگهی می‌گردد.

- ۱- پلاک ۶۵۶۶۱ به نام فرید قاضی فرزند محمد شش دانگ یک باب خانه به مساحت ۳۶۰/۹۶ مترمربع واقع در شهر کوشکنار
- ۲- پلاک ۱۸۱۰۶۰ به نام احمد اسلامی فرزند عبدالله شش دانگ یک باب خانه به مساحت ۲۹۸٫۰۶ مترمربع واقع در شهر کوشکنار
- ۳- پلاک ۱۸۱۱۰۰ به نام فهیمه زنگی پور فرزند حسن شش دانگ یک باب چهاردیواری به مساحت ۳۷۰/۷۶ مترمربع واقع در شهر کوشکنار
- ۴- پلاک ۱۸۱۰۹۰ به نام فهیمه زنگی پور فرزند حسن شش دانگ یک باب چهاردیواری به مساحت ۳۷۰/۵۶ مترمربع واقع در شهر کوشکنار

مطابق ماده ۱۰ آیین نامه الحاق مواردی به قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرصه مسکن مصوب ۱۳۸۸ لذا چنانچه اشخاص نسبت به اصل ملک اعتراض دارند از تاریخ الصاق با انتشار آگهی و اشخاصی که نسبت به تحدید حدود و حقوق ارتفاقی اعتراض دارند از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید حدود ظرف ۲۰ روز از تاریخ الصاق یا انتشار آگهی باید اعتراض خود را به صورت مکتوب به اداره ثبت محل تسلیم نمایند و ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت اسناد و املاک تسلیم نمایند در صورت عدم وصول اعتراض در موعد مقرر و یا تحویل گواهی عدم تقدیم دادخواست به اداره ثبت اسناد و املاک عملیات ثبتی با رعایت مقررات تعقیب خواهد شد.

❖ جمیل پار - رئیس ثبت اسناد و املاک پاریسان ۱۷۰۸/۱۸۵ م‌الف

## ❖ آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه علی رضا / عشق دوست فرزند احمد شماره شناسنامه ۸۹۸ تاریخ تولد ۱۳۴۶/۱۱/۱۵ به استناد دو فقره استشهادیه محلی به شماره ۳۳۲۰۰۴۶۲۶۵۵۷۴۱۰۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۴ مدعیست که سند مالکیت یک قطعه آپارتمان وضعیت خاص با کاربری به پلاک ثبتی ۴۲۷۶ فرعی از ۳۵۷۱ اصلی ، مفروز و مجزا شده از فرعی از اصلی مذکور ، قطعه ۱۰ در طبقه ۵ و واقع در بخش ۱۰ ناحیه ۰۰ حوزه ثبت ملک ناحیه یک بندر عباس استان هرمزگان به مساحت ۷۵.۲ مترمربع بشماره چاپی ۵۷۵۰۱۷ سری الف سال ۹۰ که در صفحه ۳۰۹ دفتر املاک جلد ۳۳۲ ذیل شماره ۷۲۷۳۴ بنام علی رضا / عشق دوست فرزند احمد شماره شناسنامه ۸۹۸ تاریخ تولد ۱۳۴۶/۱۱/۱۵ صادره از بندرعباس دارای شماره ملی ۳۳۹۱۴۶۱۴۱۱ ثبت و سند مالکیت صادر و تسلیم گردیده ؛ که سند مذکور بدلیل جابجایی مفقود گردیده که تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده ؛لازم به ذکر است مورد ثبت به موجب رهنی شماره ۴۳۶۵۸ و شماره سیستمی ۰۴۷۴۳ مورخ ۱۳۹۸/۱۲/۲۳ مورخ ۱۳۹۰/۰۴/۲۰ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۲۴ شهر قشم استان هرمزگان که بنفع بانک صادرات ایران به مبلغ ۹۰۷۲۱۰۵ ریال در رهن می باشد و بموجب دستور شماره ۰۲۸۷۸۱۹۳ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۱۳ مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۳ صادره از شعبه اجرای احکام مدنی دادگستری شهرستان قشم و بموجب دستور شماره ۵۴۶۷۷۵۳ مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۳۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۳۱ صادره از اجرای احکام شعبه ۲ دادگاه عمومی حقوقی شهرستان بندرعباس به مبلغ ۱۳۵۸۰۰۸۲۰۷۷ بازداشت می‌باشد لذا استناد ماده ۱۲۰ آئین نامه اصلاحی و تبصره ذیل آن بدینوسیله اعلام می‌شود هرکس مدعی انجام معامله نسبت به پلاک مذکور و وجود اصل سند مالکیت در نزد خود می‌باشد بایستی از تاریخ انتشار آگهی ظرف مدت ۱۰ روز اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت به این اداره تسلیم و رسید اخذ نماید در غیر این صورت وفق مقررات اقدام می‌گردد.

تاریخ انتشار : ۱۴۰۴/۱۰/۰۶

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه یک بندرعباس- علی اصغر ولی پور ۱۴۰۴/۵۷۱ م‌الف



فاطمه محمودآبادی

خبرنگار



مدیرکل آموزش و پرورش هرمزگان در نشست با اعضای شورای استان هرمزگان گزارشی از وضعیت دانش‌آموزان بازمانده از تحصیل ارائه کرد. «منوچهر ضیایی» گفت: به موضوع بازماندگی و ترک تحصیل باید فراتر از نگاه رسانه‌ای و ژورنالیستی نگاه کنیم. عدد ۲۷ هزار و ۵۰۰ نفر بازمانده تحصیل در استان که طی سفر رئیس جمهور به هرمزگان مطرح شد، در ابتدا نه قابل تأیید بود و نه قابل تکذیب، اما با پالایش آماری که انجام دادیم، این عدد به حدود ۲۴ هزار نفر کاهش یافت. بخشی از این کاهش مربوط به فوت‌شدگان ثبت‌نشده در ثبت احوال، مهاجران خارج و داخل کشور و دانش‌آموزان دارای بیماری‌های صعب‌العلاج بود. ضیایی در این نشست بر اهمیت اثرگذاری دهیاری‌ها، شوراهای روستا، شهر و استان برای بازگرداندن دانش‌آموزان بازمانده تأکید و درخواست کرد معتمدی در هر روستا برای این امر در نظر گرفته و به آموزش و پرورش معرفی شود.

شورای دانش‌آموزی بستری برای تمرین مسئولیت‌پذیری

مدیرکل آموزش و پرورش استان هرمزگان با تأکید بر نقش نهادهای منتخب مردم در تحقق مردم‌سالاری دینی گفت: شوراهای اسلامی یکی از موفق‌ترین تجارب نظام جمهوری اسلامی هستند که هم زمینه مشارکت مردم و هم بروز استعدادها در اداره کشور را فراهم کرده‌اند. ضیایی در نشست با اعضای شورای اسلامی استان هرمزگان اظهار کرد: برگزاری این جلسه در حضور نمایندگان مستقیم مردم، برای مجموعه آموزش و پرورش یک فرصت ارزشمند است، چرا که ذات آموزش بدون مشارکت اجتماعی و همراهی مردم معنا پیدا نمی‌کند. وی با اشاره به جایگاه شوراهادر نظام جمهوری اسلامی افزود: در یک نظام مردم‌سالار و به‌ویژه در نظامی که جمهوریت یکی از ارکان اساسی آن است، بدون وجود نهادهای انتخابی، تحقق مدیریت مردمی ممکن نیست. شوراهای اسلامی شهر و روستا از تجربه‌های موفق نظام هستند که هم به برنامه‌ریزی بهتر کمک کرده‌اند و هم مشارکت مردم را افزایش داده‌اند. مدیرکل آموزش و پرورش هرمزگان ادامه داد: در آموزش و پرورش نیز برای تقویت بعد مردم‌سالاری، شوراهای دانش‌آموزی را داریم که از دستاوردهای ارزشمند گذشته است. امسال با تأکید ویژه از همکاران حوزه پرورشی خواستیم انتخابات شوراهای دانش‌آموزی با نگاهی جدید و ایجاد شور و نشاط برگزار شود، چرا که این فضا بهترین بستر برای تمرین مسئولیت‌پذیری نسل آینده است.

جذب بیش از ۳ هزار معلم

مدیرکل آموزش و پرورش هرمزگان: بازگرداندن ۱۴ هزار جامانده واقعی از تحصیل

در استان تلاش جمعی می‌طلبد

شور بازگشت به مدرسه



ضیایی با بیان اینکه آموزش و پرورش همزمان با مشکلات، اقدامات گسترده‌ای را نیز در دستور کار دارد، تصریح کرد: در کنار چالش‌هایی همچون افت تحصیلی، مسائل آموزشی و تربیتی، کمبود نیروی انسانی و ضعف زیرساخت‌ها، اقدامات گسترده‌ای نیز در حال انجام است. به عنوان نمونه، در قالب نهضت مدرسه‌سازی، هم‌اکنون ۳۵۰ پروژه با حدود ۱۵۰۰ کلاس درس در استان در حال ساخت است و هرمزگان در مشارکت خیرین مدرسه‌ساز از استان‌های پیشگام کشور به شمار می‌رود. وی افزود: استان هرمزگان در جذب اعتبارات تجهیزات هنرستان‌ها از وزارتخانه، رتبه نخست کشور را دارد و برنامه‌های متعددی در حوزه ارتقای کیفیت آموزشی و کاهش آسیب‌های اجتماعی در حال اجراست. همچنین در برنامه هفتم توسعه، جذب ۱۲ هزار و ۱۵۰ نیروی انسانی تا سال ۱۴۰۷ هدف‌گذاری شده که تاکنون حدود ۳۲۰۰ نفر جذب شده‌اند و براساس محاسبات، تحقق حدود ۹۱ درصدی در سال‌های ابتدایی برنامه را نشان می‌دهد.

مدیرکل آموزش و پرورش استان هرمزگان با تأکید بر اینکه آموزش و پرورش قلب جامعه و نظام اجرایی کشور است، خاطرنشان کرد: این دستگاه نمی‌تواند به‌تنهایی بار تربیت نسل آینده را به دوش بکشد. شوراهای اقتصادی، اجتماعی، اولیا و همه دستگاه‌ها باید خود را نسبت به آموزش مسئول بدانند، چراکه مسئول آموزش تنها وزارتخانه یا اداره نیست، بلکه یک مسئولیت همگانی است.

۱۴ هزار نفر؛ جمعیت هدف واقعی برای بازگشت به چرخه آموزش

ضیایی در بخش دیگری از سخنان خود به موضوع بازماندگی از تحصیل پرداخت و گفت: به موضوع بازماندگی و ترک تحصیل باید فراتر از نگاه رسانه‌ای و ژورنالیستی نگاه کنیم. عدد ۲۷ هزار و ۵۰۰ نفر بازمانده تحصیل در استان که طی سفر رئیس جمهور به هرمزگان مطرح شد، در ابتدا نه قابل تأیید بود و نه قابل تکذیب، اما با پالایش آماری که انجام دادیم، این عدد

جذب ۹۰۴ دانش‌آموز بازمانده طی یک‌سال

مدیرکل آموزش و پرورش هرمزگان از روند سخت‌ترغیب افراد برای بازگشت به تحصیل خبر داد و

گفت: بنابر آماری که بهزیستی استان داده است از جامعه آماری تحت پوشش بهزیستی، ۳ هزار نفر برای بازگشت به تحصیل شناسایی شدند که تنها ۴۰ نفر را توانستند جذب کنند که از این رقم ۴ نفر تا پایان دوره تحصیل ماندند. وی با اشاره به اقدامات عملی برای جذب دانش‌آموزان بازمانده گفت: کمیته جذب در استان به ریاست استاندار و در شهرستان‌ها به ریاست فرمانداران تشکیل شده و با مشارکت دهیاران، شوراهای روستا، بخشداران، دادگستری، ثبت احوال، سپاه، بسیج و سایر نهادها، اقدامات میدانی آغاز شده است. دهیار یا شورای یک روستا اگر نتواند در جذب کودکان مشارکت کند مدیر مدرسه چگونه می‌تواند این کار را انجام دهد. نتیجه این اقدامات آن بود که در مهر و آبان امسال، ۹۰۴ دانش‌آموز دوره ابتدایی (۶ تا ۱۱ سال) جذب شدند. اکنون آمار هزار و ۷۰۰ نفر ترک تحصیل دوره ابتدایی در استان به زیر هزار نفر رسیده است؛ رقمی که در ۱۵ سال گذشته بی‌سابقه بوده است. ضیایی با بیان اینکه هنرستان‌های روستا مرکزی را در شرق استان افزایش می‌دهیم، عنوان کرد: مسائل فرهنگی جدی و اثرگذار است؛ در همان منطقه که نرخ بازماندگی بالا است به آمار قابل توجهی از دختران می‌رسید که در سنین پایین ازدواج کردند و به همین علت ترک تحصیل کردند.

کمبود حدود ۲۷۰۰ معلم کلاس

مدیرکل آموزش و پرورش استان هرمزگان همچنین به کمبود نیروی انسانی اشاره کرد و گفت: در حال حاضر حدود ۴۰ هزار پرسنل در آموزش و پرورش استان فعالیت دارند که نزدیک به ۱۹ هزار نفر معلم کلاس درس هستند. با وجود کمبود حدود ۲۷۰۰ معلم کلاس، این خلأ از طریق اضافه‌کار، حق‌التدریس، استفاده از بازنشستگان و جذب‌های جدید جبران شده است. در قالب برنامه هفتم توسعه نیز جذب ۱۲ هزار نیروی جدید برای استان پیش‌بینی شده است. ضیایی با تأکید بر اهمیت سرمایه‌گذاری در آموزش و پرورش گفت: توسعه پایدار بدون توجه به آموزش امکان‌پذیر نیست. تجربه جهانی نشان می‌دهد کشورهایی که در آموزش سرمایه‌گذاری نکرده‌اند، حتی با رشد اقتصادی، به توسعه واقعی نرسیده‌اند. هزینه‌کرد در حوزه کودکان و نوجوانان نه‌تنها هزینه نیست، بلکه سرمایه‌گذاری برای آینده کشور است. وی در پایان از شوراهای اسلامی استان خواست با نگاه مسئولانه، در حوزه فرهنگی، اجتماعی و کاهش بازماندگی از تحصیل، همراه و پشتیبان آموزش و پرورش باشند و افزود: با همبستگی، همراهی و مشارکت جمعی می‌توان آینده بهتری برای فرزندان این استان رقم زد.

کودکیار

چطور بعد از امتحانات

آرامش خود را بازیابی کنیم؟



راضیه نیرومند

خبرنگار

فصل امتحانات دانش‌آموزان دوره‌ای پر از اضطراب برای آن‌ها و البته برای والدین است. عده‌ای از دانش‌آموزان امتحانات خود را به

پایان رسانده‌اند و عده‌ای دیگر نیز در حال سیری کردن امتحانات هستند. گروهی از دانش‌آموزان پس از امتحانات احساس خستگی، اضطراب و حتی افسردگی می‌کنند. درست است که زمان امتحانات پر از فشار و سختی است، اما به همان اندازه که آماده‌سازی برای امتحانات اهمیت دارد، بازیابی آرامش بعد از امتحانات نیز مهم است. بنابراین لازم است بعد از این دوره پراسترس، آرامش خود را باز یابند و به روتین زندگی برگردند.

اولین چیزی که باید بعد از امتحانات به آن توجه کنید، استراحت است. زمانی که شما چند هفته یا حتی ماه‌ها برای آماده شدن و موفقیت در امتحانات تلاش کرده‌اید، بدن و ذهن شما به شدت خسته شده است. خواب کافی، یکی از بهترین راه‌ها برای ریکاوری جسمی و ذهنی است. شب‌ها به اندازه کافی بخوابید و در طول روز اگر احساس خستگی کردید، کمی استراحت کنید. بدن شما نیاز به زمانی برای تجدید قوا دارد.

عده‌ای از دانش‌آموزان کلاس‌های ورزشی خود را به خاطر فصل امتحانات رها می‌کنند. لازم است با به پایان رسیدن فصل امتحانات به تحرک بدنی و تجدیدقوا بپردازند؛ زیرا ورزش، یکی دیگر از راه‌های مؤثر برای بازگشت به آرامش است.

فعالیت‌های بدنی می‌تواند به شما کمک کند تا انرژی تازه‌ای به دست آورید. لازم نیست حتماً به باشگاه بروید یا تمرینات سنگین انجام دهید؛ گاهی اوقات یک پیاده‌روی ساده در پارک یا دوچرخه‌سواری در طبیعت می‌تواند روحیه شما را به

طور چشم‌گیری بالا ببرد. ورزش نه تنها استرس را کاهش می‌دهد، بلکه به بهبود خواب و تقویت ذهن کمک می‌کند.

زمانی که از فشارهای امتحان فارغ شده‌اید، حالا وقت آن رسیده که به کارهایی بپردازید که از آن‌ها لذت می‌برید. شاید مدت‌ها بود که فرصت نکردید در کنار دوستان خود وقت بگذرانید یا به تفریحاتی که دوست دارید بپردازید. تماشای فیلم، خواندن کتاب، رفتن به طبیعت یا حتی یادگیری یک مهارت جدید می‌تواند به شما کمک کند تا از استرس‌های قبلی فاصله بگیرید و لذت ببرید. این فعالیت‌ها به شما این امکان را می‌دهند که ذهن خود را از موضوعات امتحانات خارج کنید و دوباره به آرامش برسید.

سعی کنید انرژی بدن را بازسازی کنید. غذاهایی که می‌خورید، تأثیر زیادی بر روحیه و انرژی شما دارند. بعد از امتحانات، مهم است که رژیم غذایی سالم و متعادل داشته باشید تا بدن و ذهن شما به سرعت بازسازی شوند. میوه‌ها و سبزیجات تازه، پروتئین‌های سالم مانند ماهی و مرغ و غلات کامل، می‌توانند به شما کمک کنند تا انرژی و تمرکز خود را بازیابی کنید. همچنین از خوردن خوراکی‌های سنگین و چرب بپرهیزید، چرا که ممکن است احساس کسل‌کننده و بی‌حالی به شما بدهند. پس از یک دوره طولانی از تمرکز بر روی امتحانات، ارتباطات اجتماعی می‌تواند به شما کمک کند تا به وضعیت روانی بهتری برسید. ملاقات با دوستان یا گذراندن وقت با خانواده، می‌تواند باعث شود که احساس تنهایی نکنید و از انرژی مثبت اطرافیان بهره‌مند شوید. می‌توانید به تفریحاتی بروید که قبلاً به خاطر امتحانات از آن‌ها باز مانده‌اید یا با کسانی که دوست دارید، وقت بگذرانید. اکنون که امتحانات تمام شده، ممکن است احساس کنید فشاری از دوش شما برداشته شده است. این زمان، بهترین فرصت برای تعیین اهداف جدید برای خود است. این اهداف می‌تواند شامل چیزهایی باشد که علاقه دارید یاد بگیرید یا پروژه‌هایی که می‌خواهید شروع کنید. یادگیری یک مهارت جدید، در کنار آنکه شما را از روزمرگی بیرون می‌آورد، می‌تواند انگیزه‌های جدیدی برای شما ایجاد کند.

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

جدول کلمات متقاطع | دوره جدید شماره ۴۷۸۰

طراح: مهدی سنگی

افقی

۱- ضرب‌المثل فخر و افاده فروختن - شاهزاده فرنگی ۲- طعام جشن و عروسی- مرد اعرابی- سگ استرالیایی ۳- زیارت‌کنندگان - آب ترکی- خدای دریای مصریان کهن- حرف پوست‌کننده ۴- از پرنندگان شکاری - محصولی از لبنیات- راز و نیاز به درگاه خدا ۵- اشاره به‌دور- گوشه و زاویه- شهری در استان آذربایجان شرقی- قوم آتِلا ۶- سنگریزه- الفبای تلگراف- مادر آذری ۷- صبرزرد- خلاف جزئی- مروراید- شهری در عراق ۸- تهوع و استفراغ- کتابی از

حل جدول شماره ۴۷۷۹

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

## میزخبر

برلس رئیس اداره ورزش و جوانان خبر داد  
بستک میزبان لیگ برتر والیبال ساحلی  
نوجوانان و جوانان کشور

## سرویس ورزشی

نشست هم‌اندیشی میزبانی مسابقات لیگ برتر نوجوانان و جوانان والیبال ساحلی کشور در محل اداره ورزش و جوانان به میزبانی شهر بستک برگزار شد. به گزارش صبح ساحل، «یوسف برلس» رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان بستک گفت: نشست با حضور، بستگانی رئیس هیئت والیبال استان، ایرانمنش شهردار بستک، نیک‌عهد دبیر هیئت والیبال استان، بنائی رئیس هیئت والیبال شهرستان بستک، پیشکسوتان و مجتبی ایرانمنش عضو شورای اسلامی شهر بستک برگزار شد و در مورد میزبانی لیگ برتر نوجوانان و جوانان والیبال ساحلی کشور در این شهرستان تصمیماتی گرفته شد. وی بیان داشت: در این جلسه بر ظرفیت‌های ورزشی، زیرساخت‌های مناسب و توان اجرایی شهرستان بستک، بر لزوم میزبانی شایسته و درخور نام این شهر در رقابت‌های ملی والیبال ساحلی تاکید شد و هماهنگی‌های لازم برای برگزاری هرچه بهتر مسابقات مورد بررسی قرار گرفت. برلس گفت: بر اساس تصمیمات اتخاذ شده، مسابقات لیگ برتر نوجوانان و جوانان والیبال ساحلی کشور از اوایل بهمن ماه سال جاری به میزبانی شهر بستک برگزار خواهد شد. رویدادی مهم که می‌تواند نقش بسزایی در توسعه ورزش و رونق گردشگری ورزشی منطقه ایفا کند.

رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان بستک بیان داشت: میزبانی این رقابت‌های ملی، گامی ارزشمند در مسیر ارتقای جایگاه بستک در ورزش کشور و فرصتی مناسب برای شکوفایی استعدادهای جوان والیبال ساحلی خواهد بود.

## برای حضور در رقابت‌های لیگ برتر ووشو

## «پریده» به دانشگاه آزاد اسلامی پیوست

## سرویس ورزشی



هنرجوی هنرستان تربیت بدنی و علوم ورزشی امام حسین (ع) به تیم ووشو دانشگاه آزاد اسلامی پیوست. به گزارش صبح ساحل، امیر پریده، هنرجوی هنرستان تربیت بدنی و علوم ورزشی امام حسین (ع) ناحیه یک بندرعباس، با درخشش در عرصه ووشو و عملکرد موفق در میادین ملی، به تیم ووشو دانشگاه آزاد اسلامی در لیگ برتر بزرگسالان کشور پیوست.

امیر پریده که از ملی پوشان تیم ملی ووشو جوانان کشور به شمار می‌رود، در نخستین تجربه حضور خود در لیگ برتر بزرگسالان، موفق شد زیر نظر کادر فنی تیم دانشگاه آزاد اسلامی را جلب کرده و به جمع بازیکنان این تیم پرافتخار اضافه شود. تیم ووشو دانشگاه آزاد اسلامی با سابقه شش دوره قهرمانی متوالی در لیگ برتر ووشو کشور، در فصل جدید رقابت‌ها با هدف کسب هفتمین عنوان پیاپی وارد مسابقات شده است و حضور این هنرجوی جوان می‌تواند نقش مؤثری در تقویت ترکیب تیم و دستیابی به این هدف ایفا کند. این موفقیت، جلوه‌ای از ظرفیت بالای هنرستان‌های تربیت بدنی در شناسایی و پرورش استعدادهای ورزشی است و نشان می‌دهد آموزش‌های مهارتی می‌تواند زمینه‌ساز حضور موفق هنرجویان در سطوح حرفه‌ای و ملی ورزش کشور باشد.

## با حکم مدیرعامل باشگاه شهرداری بندرعباس

## «سعیدی» مدیر تیم امیدهای

## نارنجی پوشان شد

## سرویس ورزشی

«محمد رضا سعیدی» مدیر تیم فوتبال امید شهرداری بندرعباس شد. به گزارش صبح ساحل، طی حکمی از سوی رسول جهانمندی مدیرعامل باشگاه فرهنگی ورزشی شهرداری بندرعباس، محمد رضا سعیدی به عنوان مدیر تیم فوتبال امید شهرداری بندرعباس منصوب شد. گفتنی است تیم فوتبال امید شهرداری بندرعباس در حال آماده‌سازی خود برای حضور در رقابت‌های لیگ مناطق کشور است.

## مرحله نخست لیگ دسته اول فوتبال جوانان کشور

فولاد هرمزگان از صعود به مرحله بعد  
باز ماند

## سرویس ورزشی

در هفته پایانی مرحله نخست لیگ دسته اول فوتبال جوانان کشور دو تیم استقلال سیلک کاشان و فولاد هرمزگان در کاشان به مصاف هم رفتند. به گزارش صبح ساحل، در این دیدار که با نتیجه یک بر صفر به سود فولاد هرمزگان به پایان رسید، علیرضا دستگیر برای شاگردان سعید رهرو موفق به گلزنی شد. تیم فولاد هرمزگان ۱۸ امتیازی پس از ایرانجوان بوشهر و پارس جنوبی جم در رتبه سوم گروه قرار گرفت و تنها یک امتیاز برای صعود به مرحله بعدی کم آورد. فولاد هرمزگان در گروه دوم با تیم‌های پارس جنوبی، برق شیراز، استقلال کاشان، ایران جوان بوشهر، نوین فولاد یزد و نامداران اصفهان هم گروه بود.

## لیگ برتر فوتسال باشگاه‌های کشور؛

## پالایش نفت در بندرعباس شکست خورد

✓ فولاد هرمزگان به رده ششم جدول رسید



خواهد بود. در پایان هفته بیستم، تیم‌های گیتی پسند اصفهان، مس سونگون ورزقان، گهر زمین سیرجان، فولاد زرد ایرانیان، سن‌ایچ ساوه، فولاد هرمزگان، عرشیا آذربایجان، شهرقدس، پالایش نفت اصفهان، پالایش نفت بندرعباس، پردیس قزوین، پالایش نفت شازند، شهرداری ساوه، بهشتی سازه گرگان و جوادالائمه شهرکرد در مکان‌های اول تا چهاردهم جدول رده بندی قرار گرفتند.

به مصاف یکدیگر رفتند. این دیدار در پایان با برتری دو بر یک فولاد هرمزگان به پایان رسید. محمد رضا هاشمی‌پور و کیانوش شیرپور گل‌های شاگردان علی امیری را در این دیدار به ثمر رساندند. با این پیروزی، فولاد هرمزگان با کسب ۲۷ امتیاز، جایگاه ششم جدول رده‌بندی را به خود اختصاص داد. این تیم در هفته بیست‌ویکم، نهم دی ماه، در بندرعباس میزبان تیم بهشتی سازه گرگان

که مسوولان باشگاه به خود اجازه می‌دهند که به سالن بیایند و از تیم خود حمایت نکنند مگر این که با وجود این تیم یا کادر فنی و بازیکنان آن مشکل داشته باشند.

## برتری فولاد هرمزگان در شهرکرد

در ادامه دیدارهای هفته بیستم لیگ برتر فوتسال باشگاه‌های کشور، دو تیم جوادالائمه شهرکرد و فولاد هرمزگان در سالن تختی شهرکرد

## محمود رئیسی

دبیر سرویس ورزشی



هفته بیستم لیگ برتر فوتسال باشگاه‌های کشور با انجام هفت دیدار در شهرهای مختلف برگزار شد و تیم‌های فوتسال پالایش نفت بندرعباس و فولاد هرمزگان مقابل حریفان خود به یک شکست و یک پیروزی دست یافتند.

در هفته بیستم لیگ برتر فوتسال باشگاه‌های کشور تیم پالایش نفت در سالن فجر بندرعباس بازی را به سن ایچ ساوه واگذار کرد اما فولاد هرمزگان در سالن تختی شهرکرد موفق شد دو بر یک تیم جوادالائمه را از پیش رو بردارد. تیم فوتسال پالایش نفت بندرعباس که انگار بچه سر راهی برای مدیران این باشگاه است در مقابل هواداران خود بازی را با سه گل واگذار کرد. تک گل پالایش نفت بندرعباس را امیرحسین دهقانی به ثمر رساند و برای تیم سن ایچ ساوه نیز دانیال گیویلی و سوران بالکانه (۲ گل) به ثمر رساندند.

پالایش با این شکست با ۲۴ امتیاز در مکان نهم جدول رده‌بندی قرار گرفت و در هفته بیست و یکم رقابت‌های لیگ برتر فوتسال باشگاه‌های کشور، در دیداری خارج از خانه به مصاف تیم شهرداری ساوه خواهد رفت. هر چند عملکرد شاگردان عباس روزنیکر در این بازی قابل دفاع نبود اما اگر ریشه‌یابی کنیم می‌بینیم رابطه مدیران باشگاه پالایش و کادر فنی و در رأس آن عباس روزنیکر اصلاً خوب نیست و این موضوع ضربه بزرگی به بدنه تیم وارد کرده است. وقتی بازیکنان پالایش نفت بندرعباس می‌توانند ترمز تیم مدعی گیتی پسند را بکشند یقیناً می‌توانستند تیم سن ایچ ساوه را هم از پا در بیاورند اما نبود تمرکز لازم بازیکنان باعث شد تا سه امتیاز خانگی برای پالایش از بین برود. بهتر است مسوولان باشگاه پالایش نفت بندرعباس بدانند که تیم فوتسال بچه سر راهی نیست و ضربه زدن به این تیم ضربه زدن به فوتسال و هواداران هرمزگانی است که ساعت‌ها وقت خود را برای این تیم می‌گذارند. کجای دنیا دیده می‌شود

## مسئول آموزش اداره کل ورزش و جوانان هرمزگان مطرح کرد:

## آموزش هدفمند رکن اصلی توسعه ورزش

## محمود رئیسی

دومین جلسه تخصصی آموزش ویژه هیئت‌های ورزشی هرمزگان در سالن جلسات اداره کل ورزش و جوانان استان برگزار شد.

در این نشست، «معصومه قانعی» مسئول آموزش اداره کل ورزش و جوانان هرمزگان، به تشریح کامل آیین‌نامه‌های آموزشی پرداخت و تمامی موارد، ضوابط و الزامات مرتبط با آموزش

هیئت‌های ورزشی به صورت جامع ارائه شد، وی بر نقش کلیدی آموزش در ارتقاء سطح فنی مربیان، داوران و در نهایت پیشرفت ورزشکاران تاکید کرد و آموزش هدفمند و برنامه‌ریزی شده را یکی از ارکان اصلی توسعه ورزش استان عنوان کرد.

قانعی بیان کرد: این جلسه در راستای ارتقاء کیفی آموزش، ایجاد هماهنگی میان هیئت‌های ورزشی و حرکت هدفمند ورزش استان هرمزگان و بر ضرورت همسویی برنامه‌های آموزشی

## با هدف ترویج فرهنگ کوهنوردی

## کوهنوردان هرمزگانی قله «خرو نرو» را فتح کردند

## محمود رئیسی

تیم کوهنوردی کارگری فولاد هرمزگان در راستای توسعه فعالیت‌های ورزشی و ترویج فرهنگ کوهنوردی، موفق شد پیمایش زمستانه قله خرو نرو واقع در استان مازندران را با موفقیت به انجام برساند.

قله خرو نرو با ارتفاع ۳۶۲۰ متر از سطح دریا، یکی از قلل شاخص منطقه به‌شمار می‌رود که در فصل زمستان به‌دلیل شرایط جوی، برودت هوا و وجود برف، صعود به آن نیازمند آمادگی جسمانی، تجربه فنی و هماهنگی تیمی بالا است. این برنامه با حضور عبدالله رسانه، قاسم رسانه، حسن مظفری، علی



داه، میثم صاحب، حمید دهقانی، محسن آبیاری، مهدی دیهیمی، علی بحرینی و سعید ترابی از اعضای تیم کوهنوردی کارگری فولاد هرمزگان و به سرپرستی آقای قاسم رسانه اجرا شد. اعضای تیم پس از طی مسیر دسترسی و برپایی برنامه طبق زمان‌بندی پیش‌بینی شده، موفق به پیمایش کامل مسیر و صعود ایمن شدند و خوشبختانه صعود در شرایط مناسب و با رعایت کامل اصول ایمنی، فنی و انضباط تیمی انجام شد و بدون بروز حادثه به پایان رسید. این برنامه علاوه بر ارتقای توان فنی و تجربی اعضا، نقش مؤثری در افزایش روحیه همدلی، کار گروهی و نشاط میان کوهنوردان داشت.

# نخ دندان؛ مهم‌تر از آن چیزی که فکر می‌کنیم

✿ سرویس سلامت

در زندگی پرمشغله امروز، نخ دندان شاید ساده به نظر برسد، اما تأثیر بزرگی بر سلامت دهان، لیخند و اعتمادبه‌نفس دارد. این عادت کوچک، از پوسیدگی و التهاب لثه پیشگیری می‌کند و سبک زندگی شما را سالم‌تر و متعادل‌تر می‌سازد.

نخ دندان یکی از ساده‌ترین اما در عین حال مؤثرترین ابزارهای حفظ بهداشت دهان و دندان است؛ ابزاری که با وجود توصیه مؤکد دندان‌پزشکان، همچنان در روتین روزانه بسیاری از افراد جایگاه مشخصی ندارد. استفاده از نخ دندان، برخلاف تصور رایج، نه یک اقدام تکمیلی، بلکه بخشی اساسی از نظافت دهان محسوب می‌شود و نقش مهمی در پیشگیری از پوسیدگی، بیماری‌های لثه و ایجاد بوی بد دهان دارد. این گزارش به بررسی اهمیت نخ دندان، انواع آن، روش صحیح استفاده و همچنین دلایل مقاومت برخی افراد در برابر به‌کارگیری آن می‌پردازد.

## ❖ اهمیت نخ دندان در سلامت دهان

ساختار دندان‌ها به گونه‌ای است که دو سطح از هر دندان در تماس بسیار نزدیک با دندان‌های کناری قرار دارد. این بخش‌ها که اصطلاحاً «بین‌دندانی» نامیده می‌شود، از نقاطی هستند که مواد غذایی و پلاک باکتریایی به‌راحتی در آن‌ها تجمع می‌یابد. مسواک، هرچند به‌طور مؤثر سطح بیرونی، داخلی و سطح‌چونده دندان‌ها را تمیز می‌کند، اما امکان دسترسی مکانیکی به این نواحی تنگ را ندارد. به همین دلیل، اگر فردی تنها مسواک بزند و نخ دندان را نادیده بگیرد، بخش قابل توجهی از دهان همچنان آلوده باقی می‌ماند.

پلاک بین‌دندانی معمولاً اولین نقطه‌ای است که پوسیدگی در آن شکل می‌گیرد. چون باکتری‌ها در محیط محصور بین دندان‌ها دسترسی بیشتری به مواد غذایی نشاسته‌ای دارند و در نبود تماس مسواک، به‌طور مداوم اسید تولید می‌کنند. این اسید به مرور زمان مینای دندان را تخریب و موجب پوسیدگی می‌شود. علاوه بر این، باقی‌ماندن ذرات غذا در بین دندان‌ها منجر به ایجاد بوی بد دهان، التهاب لثه و نهایتاً بیماری‌های لثه مانند پریژنویت و پریودنتیت خواهد شد.

طبق توصیه انجمن‌های معتبر دندانپزشکی جهان، استفاده روزانه از نخ دندان می‌تواند احتمال بیماری‌های لثه را تا ۴۰ درصد کاهش دهد، آماری که اهمیت این ابزار ساده را روشن‌تر می‌کند.

## ❖ تاریخچه‌ای کوتاه از نخ دندان

اگرچه نخ دندان در دهه‌های اخیر به شکل صنعتی و بسته‌بندی‌شده تولید می‌شود، اما مفهوم آن قدمتی بیش از ۲۰۰ سال دارد. نخستین بار در اوایل قرن نوزدهم یک دندانپزشک آمریکایی به نام لیوی اسپیر پارملی به بیماران‌ش پیشنهاد داد که برای تمیزکردن فضای بین دندان‌ها از نخ ابریشمی استفاده کنند. این توصیه به مرور مورد توجه قرار گرفت و شرکت‌های تولیدکننده محصولات بهداشتی تلاش کردند نخ‌هایی مستحکم‌تر، نازک‌تر و مناسب‌تر برای مصرف روزانه طراحی کنند.

در اواخر قرن بیستم، با ورود نخ‌های نایلونی و نخ‌های مومی، کاربرد نخ دندان فراگیرتر شد و تبلیغات گسترده، آگاهی عمومی

## ❖ روش صحیح استفاده از نخ دندان

در نگاه اول، نخ دندان کشیدن ساده به نظر می‌رسد، اما دندان‌پزشکان همواره بر اهمیت تکنیک صحیح تأکید می‌کنند. به‌کاربردن روش غلط ممکن است نه‌تنها تمیزکاری انجام ندهد، بلکه به لثه آسیب برساند.

را نسبت به مزایای این محصول افزایش داد. امروزه نخ دندان در انواع متنوع و با فرمول‌ها و کاربردهای گوناگون تولید می‌شود و یکی از ملزومات جدانشدنی بهداشت دهان به شمار می‌رود.

## ❖ انواع نخ دندان

نخ دندان‌ها بر اساس جنس، بافت، مقدار موم و شکل ساختاری به چند گروه تقسیم می‌شوند. شناخت این‌انواع به مصرف‌کنندگان کمک می‌کند محصول مناسب با نیاز و شرایط دهانی خود را انتخاب کنند.

### ۱. نخ دندان نایلونی (چند رشته)

این نوع معمول‌ترین نوع نخ دندان است که از چندین رشته نازک تشکیل شده. نوع مومی آن برای افرادی که دندان‌هایشان بسیار نزدیک به هم است گزینه مناسبی محسوب می‌شود. نوع غیرمومی راحت‌تر از لای دندان عبور می‌کند اما احتمال پارگی آن کمی بیشتر است.

### ۲. نخ دندان تک‌رشته (PTFE)

این نوع نخ از یک رشته مقاوم ساخته شده و تقریباً در هیچ شرایطی پاره نمی‌شود. حرکت آن بین دندان‌ها بسیار روان است و برای افرادی که پرکردگی یا دندان‌های نامرتب دارند گزینه‌ای ایده‌آل محسوب می‌شود.

### ۳. نخ دندان نواری یا پهن

این نوع نخ دندان پهن‌تر است و بیشتر برای افرادی مناسب است که فاصله بین دندان‌هایشان اندکی بیشتر است. استفاده از آن راحت‌تر است و احتمال کشیده‌شدن یا بریدن آن کم است.

### ۴. نخ دندان مومی و غیرمومی

نخ‌های مومی با پوشش یک لایه موم حرکت روان‌تری بین دندان‌ها دارند. نخ‌های غیرمومی ظریف‌ترند و در فضاهای تنگ بهتر عمل می‌کنند، اما احتمال بریدگی در آن‌ها بیشتر است.

### ۵. نخ دندان‌های طعم‌دار

این نخ‌ها معمولاً با طعم نعنای عرضه می‌شوند و پس از استفاده حس تازگی در دهان ایجاد می‌کنند.

### ۶. فلوس‌تراولر یا نخ دندان دسته‌دار

این ابزارها برای کودکان یا بزرگسالانی که مهارت کافی ندارند مناسب است. کنترل آن‌ها راحت‌تر بوده و امکان تمیزکاری دقیق‌تری فراهم می‌کنند.

مراحل صحیح استفاده:

- حدود ۳۰ تا ۴۰ سانتی‌متر نخ ببرید.
- دو سوم آن را دور انگشتان وسط هر دست پیچید و حدود پنج سانتی‌متر بین دو انگشت آزاد بگذارید.
- نخ را به آرامی بین دندان‌ها وارد کنید. از فشار شدید که موجب آسیب لثه می‌شود اجتناب کنید.
- نخ را در سطح دندان به شکل حرف C حرکت دهید، یعنی نخ را به دیواره دندان بچسبانید و تا خط لثه بالا و پایین ببرید.
- برای هر دندان از قسمت تمیز نخ استفاده کنید.
- پس از پایان کار دهان را با آب یا دهان‌شویه شست‌وشو دهید.

استفاده صحیح و روزانه باعث می‌شود جرم‌گیری‌های دندان‌پزشکی نیز ساده‌تر و کم‌هزینه‌تر باشد.

## ❖ چرا برخی افراد از نخ دندان استفاده نمی‌کنند؟

برخی افراد با اولین تجربه نخ دندان دچار خونریزی می‌شوند و تصور می‌کنند این کار برایشان مضر است. در حالی که خونریزی نشان‌دهنده التهاب لثه است و با ادامه منظم نخ‌کشی معمولاً پس از یک هفته برطرف می‌شود

با وجود آگاهی نسبی درباره فواید نخ دندان، بسیاری از افراد هنوز از آن استفاده نمی‌کنند. دلایل این رفتار را می‌توان در چند گروه دسته‌بندی کرد:

### ۱. کمبود آگاهی

بسیاری تصور می‌کنند که مسواک کافی است و نخ دندان ضرورتی ندارد. این اشتباه رایج باعث می‌شود افراد از ۳۰ تا ۴۰ درصد نظافت دهان محروم بمانند.

### ۲. سخت دانستن کار با نخ

افرادی که دندان‌های بسیار فشرده دارند یا دچار دندان‌قروچه هستند، معمولاً نخ دندان کشیدن را دشوار و گاه دردناک می‌دانند. البته استفاده از نخ‌های مومی یا PTFE این مشکل را رفع می‌کند.

### ۳. خونریزی لثه

برخی افراد با اولین تجربه نخ دندان دچار خونریزی می‌شوند و تصور می‌کنند این کار برایشان مضر است. در حالی که خونریزی نشان‌دهنده التهاب لثه است و با ادامه منظم نخ‌کشی معمولاً پس از یک هفته برطرف می‌شود.

### ۴. نبود زمان کافی



عده‌ای نیز تصور می‌کنند نخ دندان کشیدن زمان‌بر است، در حالی که با کمی تمرین، کل این کار کمتر از دو دقیقه زمان می‌برد.

## ❖ نخ دندان و پوسیدگی بین‌دندانی

پوسیدگی‌های بین‌دندان از مخرب‌ترین انواع پوسیدگی هستند، زیرا دیر تشخیص داده می‌شوند. معمولاً زمانی بیمار متوجه مشکل می‌شود که پوسیدگی به لایه عاج رسیده و درد شروع شده است. در این مرحله، درمان نیازمند تراش، پرکردگی یا حتی روکش خواهد بود. در حالی که با استفاده روزانه از نخ دندان، این نوع پوسیدگی تا حد زیادی قابل پیشگیری است.

با رعایت استفاده از نخ دندان، نه‌تنها پوسیدگی‌ها کاهش می‌یابد، بلکه رنگ دندان‌ها نیز روشن‌تر می‌ماند، زیرا یکی از عوامل تغییر رنگ دندان، رسوب پلاک‌های سخت در قسمت‌های بین‌دندانی است.

## ❖ نقش نخ دندان در سلامت لثه

اگرچه بیشتر افراد نخ دندان را ابزاری برای جلوگیری از پوسیدگی می‌دانند، اما مهم‌ترین نقش آن پیشگیری از بیماری‌های لثه است. بیماری لثه زمانی آغاز می‌شود که پلاک باکتریایی مدت زیادی روی خط لثه باقی بماند. این پلاک باعث التهاب، قرمزی و خونریزی لثه می‌شود. با ادامه این روند، بافت استخوانی اطراف دندان تحلیل می‌رود و دندان لق می‌شود.

نخ دندان این پلاک‌ها را قبل از سفت شدن و تبدیل شدن به جرم از بین می‌برد. به همین دلیل، متخصصان بهترین زمان نخ دندان کشیدن را قبل از مسواک می‌دانند؛ زیرا پس از پاک‌سازی بین‌دندان‌ها، خمیر دندان بهتر به فضاهای مختلف دهان نفوذ می‌کند.

## ❖ آیا نخ دندان می‌تواند جایگزین داشته باشد؟

ابزارهای دیگری مانند واترجت، خلال دندان یا برس‌های بین‌دندانی وجود دارند، اما هیچ‌یک جای نخ دندان را به طور کامل نمی‌گیرند. واترجت برای افرادی که ارتودنسی دارند بسیار مفید است، اما به تنهایی کافی نیست. خلال دندان نیز تنها برای خارج کردن ذرات درشت غذا مناسب است و نمی‌تواند پلاک‌های چسبنده را از بین ببرد. بنابراین، نخ دندان همچنان بهترین و کامل‌ترین ابزار مکانیکی برای تمیزکردن فواصل بین دندان‌ها است.

## ❖ نخ دندان؛ کلیدی ساده برای لایخندی سالم

نخ دندان یکی از مهم‌ترین اجزای مراقبت روزانه از دهان و دندان است. این ابزار ساده و کم‌هزینه، نقش اساسی در جلوگیری از پوسیدگی، بیماری‌های لثه و حفظ سلامت دهان دارد.

استفاده صحیح و منظم از آن، هزینه‌های درمانی را کاهش می‌دهد و کیفیت زندگی فرد را بهبود می‌بخشد.

دندان‌پزشکان توصیه می‌کنند هر فرد حداقل یک‌بار در روز و ترجیحاً شب‌ها قبل از مسواک از نخ دندان استفاده کند. با کمی تمرین، این عادت سالم به بخشی از روتین روزانه تبدیل خواهد شد./ایرنا

## ❖ میز خبر

## نوشیدنی‌هایی

## که مانع جذب آهن می‌شوند

### ✿ سرویس سلامت

برخی از عادات غذایی رایج می‌توانند اثربخشی مکمل‌های آهن را تضعیف کرده و حتی علائم کمبود آهن را بدتر می‌کنند.

دکتر یلنا شفرانسکایا، متخصص غدد درون‌ریز، هشدار داد که برخی از عادات غذایی رایج می‌توانند اثربخشی مکمل‌های آهن را تضعیف کرده و حتی علائم کمبود آهن را، به ویژه در زمستان، بدتر کنند. او خاطرنشان کرد که بسیاری از افراد در این زمان از سال از خواب‌آلودگی شدید، ضعف عمومی و رنگ‌پریدگی رنج می‌برند و اغلب این علائم را به تغییرات آب و هوایی نسبت می‌دهند. با این حال، علت واقعی در بسیاری از موارد، کم‌خونی ناشی از فقر آهن است.

سطح پایین آهن منجر به اختلال در تولید هموگلوبین – پروتئینی که مسئول انتقال اکسیژن در گلبول‌های قرمز خون است – می‌شود که منجر به هیپوکسی بافتی و تأثیر منفی بر عملکردهای بدن می‌شود. دکتر شفرانسکایا تأکید کرد که درمان محدود به مصرف مکمل‌های تجویز شده نیست، بلکه به رژیم غذایی مناسب، به ویژه آنچه در کنار مکمل‌ها مصرف می‌شود، نیز بستگی دارد. او توضیح داد: «قهوه، چای و شراب قرمز مانع جذب آهن می‌شوند. این به دلیل محتوای پلی‌فنول آنها، به ویژه تانن‌ها است که آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی هستند و طعم گس خاص این نوشیدنی‌ها را ایجاد می‌کنند، اما همچنین میزان آهن موجود در بدن را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهند. غلظت تانن به ویژه در شراب قرمز و چای پررنگ زیاد است.»

او همچنین در مورد مصرف مکمل‌های آهن با لبنیات هشدار داد، زیرا کلسیم موجود در آنها در دستگاه گوارش به آهن متصل می‌شود و از جذب آن جلوگیری می‌کند. او افزود: «همچنین باید از مصرف مکمل‌های آهن هنگام مصرف داروهایی که اسید معده را کاهش می‌دهند، مانند امپرازول، خودداری کرد. آهن در محیط اسیدی به بهترین شکل جذب می‌شود و این داروها ترشح اسید لازم را مهار می‌کنند و در نتیجه راندمان جذب آهن را کاهش می‌دهند.»/باشگاه خبرنگاران جوان

## چگونه با مکمل و رژیم غذایی سالم بارداری ایمن داشته باشیم؟

### ✿ سرویس سلامت

متخصص تغذیه بر اهمیت مصرف مکمل یدافولیک و رعایت رژیم غذایی سالم از سه ماه قبل از بارداری و در سه ماهه اول تأکید کرد.

«آزینا حکمت‌دوست»، متخصص تغذیه بیمارستان آیت‌الله طالقانی در گفتگویی رسانه‌ای بر اهمیت مصرف مکمل یدافولیک و رعایت رژیم غذایی سالم از سه ماه قبل از بارداری و در سه ماهه اول تأکید کرد و گفت: این اقدام می‌تواند خطرات سلامتی جنین را به حداقل برساند.

حکمت‌دوست ادامه داد: خانم‌هایی که قصد بارداری دارند، باید از سه ماه قبل مکمل یدافولیک، که ترکیبی از ید و اسید فولیک است، مصرف کنند و کمبود ید و اسید فولیک می‌تواند خطرات جدی برای سلامت جنین ایجاد کند، مصرف این مکمل باید تا سه ماهه اول بارداری ادامه پیدا کند و حتماً زیر نظر پزشک باشد.

## ❖ رژیم غذایی سالم؛ پرهیز از خوراکی‌های مضر

این متخصص تغذیه افزود: مواد غذایی سرخ شده، فست فودها و گوشت‌های فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس باید از برنامه غذایی حذف شوند و مادران باید به تدریج خود را برای ماه‌های بعد آماده کنند که ممکن است با بی‌بوست مواجه شوند. مصرف کافی آب، سبزیجات و میوه‌ها در این دوران بسیار ضروری است.

## ❖ کنترل کالری و وزن؛ پیشگیری از اضافه وزن ناکهانی

حکمت‌دوست تصریح کرد: در سه ماهه اول بارداری کالری مورد نیاز مادر افزایش پیدا نمی‌کند، بنابراین پرخوری و افزایش وزن سریع می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند و رعایت تعادل غذایی و کنترل وزن کلید داشتن یک بارداری سالم و راحت است. حکمت‌دوست تأکید کرد: ترکیب مکمل‌های ضروری و رژیم غذایی سالم نه تنها سلامت مادر را تضمین می‌کند، بلکه رشد و سلامت جنین را نیز بهبود می‌بخشد. برنامه‌ریزی از سه ماه قبل از بارداری، پرهیز از خوراکی‌های مضر و مصرف متعادل غذاهای طبیعی، پایه یک بارداری موفق و بی‌خطر است.

## تایید استفاده از رنگ طبیعی قرمز حاصل از پوست برخی حشرات در محصولات غذایی

### ✿ سرویس سلامت

رئیس مرکز ملی تحقیقات حلال سازمان غذا و دارو گفت: رنگ طبیعی قرمز (E۱۲۰) که از پوست نوعی حشرات تهیه می‌شود، پس از بررسی‌های فقهی و بهداشتی، برای مصرف در محصولات غذایی مورد تأیید قرار گرفته است.

دکتر حسین رستگار با بیان اینکه موضوع استفاده از E۱۲۰ در فضای مجازی در خصوص برخی فرآورده‌های غذایی به ویژه اسنک‌ها مطرح شده، توضیح داد: بررسی‌های دقیق علمی و فقهی انجام شد تا منشأ رنگ و فرآیند تولید آن با معیارهای بهداشتی و اصول شرعی مطابقت داشته باشد. با این تأییدیه، استفاده از رنگ طبیعی قرمز در محصولات غذایی، از جمله برخی خوراکی‌های صنعتی محبوب بین کودکان، برای مصرف‌کنندگان بلامانع است وی تأکید کرد: همچنین کارشناسان مرکز ملی تحقیقات حلال فرآیند تولید و تامین این رنگ طبیعی را رصد می‌کنند تا هم‌زمان با رعایت شرایط بهداشتی، اصول شرعی نیز رعایت شود.

رستگار از مردم خواست هنگام خرید محصولات صنعتی، به برجسب مواد تشکیل‌دهنده توجه کنند و در صورت مشاهده موارد مشکوک، اطلاع دهند تا اقدامات نظارتی انجام شود./ايسنا

نگاهی به سبک‌های رایج تربیت کودک و چند توصیه به والدین؛

# مرز دیکتاتوری یا آسان‌گیری در فرزندپروری

✱ سرویس زندگی

تمام والدین دوست دارند فرزندان‌ی تربیت کنند که آینده‌ی موفق‌ی داشته باشند و این مسئله از مهم‌ترین دغدغه‌های والدین بشمار می‌رود؛ موفقیت فرزندان بستگی به نوع تربیت والدین دارد که هر پدر و مادری طبق شخصیتی که خودشان دارند برای فرزندانشان روش‌های تربیتی را انتخاب می‌کنند، با کمک تجربیات و آگاهی‌های خود سعی می‌کنند روشی را برای تربیت فرزند خود پیدا کنند و فرزند را به موفقیت برسانند.

در همین راستا «مریم سلمانیان» متخصص روانشناسی بالینی، عضو هیئت علمی و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفتگویی رسانه‌ای به پرسش‌های پیرامون این مسئله پرداخت.

## ✱ سبک‌های فرزندپروری چیست؟

**سلمانیان:** در حوزه فرزندپروری، سبک‌های مختلفی برای تربیت کودکان تعریف می‌شود که هر یک پیامدهای متفاوتی بر رفتار و رشد روانی فرزندان دارند. یکی از این سبک‌ها، سبک فرزندپروری دیکتاتورمآبانه یا سلطه‌گراانه است. در این شیوه، والدین با رفتارهای تحکمی و امر و نهی مداوم با کودک برخورد می‌کنند و به او اجازه تصمیم‌گیری، ابراز وجود یا بیان نظر شخصی نمی‌دهند.

کودکانی که در چنین خانواده‌هایی رشد می‌کنند، اغلب با عزت‌نفس پایین مواجه هستند و در بسیاری از موارد نمی‌توانند به‌راحتی نظرات خود را بیان کنند. این کودکان ممکن است به‌تدریج به سمت گوشه‌گیری سوق داده شوند و در آینده نیز در زمینه اظهار نظر و تصمیم‌گیری با مشکلات جدی روبه‌رو شوند.

رفتارهای کودک را نمی‌توان تنها به یک عامل مشخص نسبت داد. ژنتیک و محیط، هر دو نقش مؤثری در شکل‌گیری رفتار دارند و معمولاً مجموعه‌ای از عوامل دست‌به‌دست هم می‌دهند تا یک الگوی رفتاری در کودک ایجاد شود. با این حال، نوع تعامل والدین و سبک‌های فرزندپروری از مهم‌ترین مؤلفه‌هایی هستند که می‌توانند مسیر رشد روانی کودک را تحت تأثیر قرار دهند.

در سبک فرزندپروری دیکتاتورمآبانه، والدین معمولاً برای کودک تصمیم می‌گیرند و انتظار دارند فرزندشان دقیقاً مطابق خواسته‌ها و نظرات آن‌ها عمل کند. این رویکرد، زمینه‌ساز کاهش اعتمادبه‌نفس و بروز مشکلات ارتباطی در سال‌های بعد زندگی می‌شود.

در مقابل، سبک دیگری با عنوان سبک فرزندپروری تساهل‌گراانه یا آسان‌گراانه مطرح است. در این شیوه، کودک تا حد زیادی رها می‌شود و والدین نظارت مشخص و مؤثری بر رفتار و عملکرد فرزند خود ندارند. در چنین شرایطی نیز، نبود چارچوب و هدایت مناسب می‌تواند پیامدهای خاص خود را در رشد رفتاری و شخصیتی کودک به همراه داشته باشد.

## ✱ سبک فرزندپروری نامناسب چگونه است؟

**سلمانیان:** در خانواده‌هایی که هیچ‌گونه نظارت مؤثری بر رفتار فرزندان وجود ندارد، احتمال بروز رفتارهای پرخطر در کودکان و نوجوانان افزایش می‌یابد. در چنین شرایطی، فرزندان ممکن است به سمت بزهکاری سوق داده شوند، در جمع دوستان ناسالم قرار بگیرند و به‌تدریج با افت عملکرد تحصیلی و مشکلات رفتاری مواجه شوند.

در سبک فرزندپروری آسان‌گراانه یا رهاشده، خانواده عملاً مسئولیت هدایت و نظارت بر فرزند را کنار می‌گذارد. این موضوع می‌تواند زمینه‌ساز کاهش تمرکز، افت تحصیلی و افزایش آسیب‌پذیری کودک در برابر رفتارهای ناهنجار اجتماعی می‌شود.

تمام متخصصان حوزه روان‌شناسی کودک، سبک فرزندپروری مقتدرانه را به‌عنوان الگوی مطلوب و تأیید شده معرفی می‌کنند. در

این سبک، والدین ضمن داشتن نظارت و سخت‌گیری منطقی، به فرزند خود اجازه اظهار نظر می‌دهند و با او تعامل سازنده برقرار می‌کنند.

در سبک فرزندپروری مقتدرانه، والدین با فرزند خود مانند یک دوست گفت‌وگو می‌کنند و مسائل و موضوعات مختلف را به‌صورت منطقی و مشترک بررسی می‌کنند. آن‌ها به صحبت‌های کودک گوش می‌دهند، مزایا و معایب هر تصمیم را برای او توضیح می‌دهند و در نهایت به فرزند اجازه می‌دهند با آگاهی و مسئولیت‌پذیری تصمیم‌گیری کند.

نتیجه این نوع تربیت، پرورش کودکانی است که از اعتمادبه‌نفس بالاتری برخوردارند، مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری مناسبی دارند و توانایی ابراز وجود در موقعیت‌های مختلف را به‌دست می‌آورند. همچنین احتمال بروز بزهکاری و رفتارهای پرخطر در این کودکان به‌مراتب کمتر گزارش می‌شود.

سبک‌های فرزندپروری نقش تعیین‌کننده‌ای در آینده کودکان دارند و آگاهی خانواده‌ها از پیامدهای هر سبک می‌تواند به کاهش آسیب‌های اجتماعی و افزایش موفقیت تحصیلی و فردی فرزندان کمک کند.

## ✱ کیفیت رابطه والدین و فرزندان چه کمکی به فرزندپروری سالم می‌کند؟

**سلمانیان:** یکی از مباحث مهم و تعیین‌کننده در تربیت کودکان و نوجوانان، نوع رابطه‌ای است که میان والدین و فرزندان شکل می‌گیرد. این رابطه می‌تواند ایمن یا غیرایمن باشد و هر یک پیامدهای متفاوتی برای رشد روانی و رفتاری کودک به همراه دارد.

در برخی خانواده‌ها رابطه والدین با کودک یا نوجوان، رابطه‌ای غیرایمن است. در این نوع ارتباط، پیوند عاطفی سالم میان والد و فرزند دچار آسیب می‌شود و کودک احساس امنیت روانی ندارد. رابطه غیرایمن می‌تواند به شکل اضطرابی یا اجتنابی بروز پیدا کند؛ به‌گونه‌ای که کودک در ارتباط با پدر و مادر دچار نگرانی و اضطراب می‌شود یا به‌تدریج نسبت به آن‌ها احساس نفرت، فاصله و اجتناب پیدا می‌کند. در مقابل، رابطه ایمن میان والدین و فرزندان، رابطه‌ای است که در آن کودک می‌تواند به پدر و مادر خود تکیه کند و بدون ترس یا اضطراب، مشکلات، نگرانی‌ها و مسائل شخصی‌اش را با آن‌ها در میان بگذارد. در چنین شرایطی، کودک والدین را به‌عنوان منبع حمایت و امنیت روانی می‌شناسد.

یکی از عوامل مهمی که می‌تواند رابطه والدین و فرزندان را دچار آسیب جدی کند، استفاده از تنبیه‌های بدنی و پرخاشگری‌های کلامی است. والدینی که تصور می‌کنند با کتک زدن یا برخورد‌های خشن می‌توانند فرزند خود را تربیت کنند، در واقع نه‌تنها به تربیت صحیح کودک کمکی نمی‌کنند، بلکه نخستین پیامد این رفتارها، تخریب رابطه عاطفی میان والد و فرزند است.

پرخاشگری بدنی یا کلامی باعث می‌شود کودک احساس ناامنی کند و اعتماد خود را نسبت به والدین از دست بدهد. این موضوع می‌تواند زمینه‌ساز شکل‌گیری اضطراب، اجتناب عاطفی و مشکلات رفتاری در آینده شود. ایجاد رابطه ایمن، گفت‌وگوی سالم و پرهیز از خشونت، از ارکان اصلی فرزندپروری مؤثر است و نقش مهمی در سلامت روان، رشد شخصیت و موفقیت اجتماعی فرزندان ایفا می‌کند.



## ✱ ریشه پرخاشگری و لجبازی کودکان در چیست؟

**سلمانیان:** در خانواده‌هایی که فرزندان پرخاشگر، لجباز یا حرف‌گوش‌نکن دارند، به طور معمول مشکل اصلی به نوع رابطه میان والدین و کودک بازمی‌گردد. زمانی که رابطه والد و فرزند از حالت ایمن خارج می‌شود، بروز رفتارهایی مانند پرخاشگری و لجبازی در کودکان افزایش پیدا می‌کند. بر اساس این دیدگاه، پرخاشگری در بسیاری از موارد روی دیگر اضطراب کودک محسوب می‌شود. کودک مضطرب، به دلیل رابطه ناسالم با والدین، احساس ناامنی می‌کند و این اضطراب می‌تواند به شکل رفتارهای پرخاشگرانه و لجبازانه بروز پیدا کند؛ در چنین شرایطی ریشه اصلی مشکل، کیفیت رابطه والدین و فرزند است، نه صرفاً رفتار ظاهری کودک. واکنش‌هایی مانند تنبیه بدنی، قهر کردن یا برخورد‌های پرخاشگرانه والدین، نه‌تنها مشکل را حل نمی‌کند، بلکه باعث تخریب بیشتر رابطه می‌شود. این برخوردها نتیجه معکوس دارد و

یکی از مباحث مهم و تعیین‌کننده در تربیت کودکان و نوجوانان، نوع رابطه‌ای است که میان والدین و فرزندان شکل می‌گیرد. این رابطه می‌تواند ایمن یا غیرایمن باشد و هر یک پیامدهای متفاوتی برای رشد روانی و رفتاری کودک به همراه دارد

کودک را لجبازتر و پرخاشگرتر می‌کند. اصلاح رابطه والدین و فرزندان، کلید اصلی کاهش این رفتارهاست. برای این منظور، مجموعه‌ای از راهکارها و برنامه‌های مشخص به خانواده‌ها ارائه می‌شود که هدف آن‌ها بازسازی رابطه ایمن میان والد و کودک است. ممکن است در ابتدای اجرای این راهکارها، والدین احساس کنند نتیجه فوری دریافت نمی‌کنند یا حتی کودک برای مدتی رفتارهای متفاوتی نشان دهد، اما با تداوم این روش‌ها، رابطه به‌تدریج اصلاح می‌شود. زمانی که رابطه ایمن و مبتنی بر محبت میان والدین و کودک شکل می‌گیرد، کودک تمایل بیشتری به همکاری و حرف‌شنوی پیدا می‌کند. کودکی که احساس دوست‌داشتن و امنیت می‌کند، کمتر وارد رفتارهای مقابله‌ای می‌شود و نمی‌خواهد رابطه مثبت خود با والدین را خدشه‌دار کند. لجبازی و پرخاشگری اغلب زمانی بروز می‌کند که کودک از والدین خود احساس خشم، ناراحتی یا فاصله عاطفی دارد. اما با بازگشت محبت و ایجاد رابطه ایمن، کودک به‌طور طبیعی رفتارهای سازگارانه‌تری نشان می‌دهد و توانایی کنترل هیجانات خود را پیدا می‌کند. والدینی که با مشکلات پرخاشگری و لجبازی فرزندان مواجه هستند، می‌توانند با اجرای راهکارهای توصیه‌شده و تمرکز بر اصلاح رابطه عاطفی، شاهد کاهش تدریجی این رفتارها و بهبود تعامل با فرزند خود باشند.

## ✱ برای حل مسائل فرزند پروری والدین چه کاری انجام دهند؟

**سلمانیان:** یکی از نکات مهم در حوزه فرزندپروری و سلامت روان کودکان، توجه به مرجع دریافت اطلاعات و مشاوره است و همان‌طور که افراد برای هر مسئله تخصصی به اهل آن حوزه مراجعه می‌کنند، در زمینه تربیت کودک و نوجوان نیز باید از نظر کارشناسان تحصیل‌کرده و باتجربه استفاده شود. بسیاری از محتواهای منتشرشده، بدون پشتوانه علمی ارائه می‌شود و مشخص نیست گوینده یا تولیدکننده آنچه میزان تحصیلات، تخصص یا تجربه عملی در حوزه کودک و نوجوان دارد. این موضوع می‌تواند خانواده‌ها را دچار سردرگمی و تصمیم‌گیری‌های نادرست کند. عقل سلیم حکم می‌کند زمانی که والدین با پرسش یا چالشی در زمینه رفتار و تربیت فرزند خود مواجه می‌شوند، به افراد متخصص مراجعه کنند. این افراد می‌توانند روان‌پزشکان حوزه کودک و نوجوان یا روان‌شناسان بالینی فعال در این حوزه باشند که سال‌ها آموزش دیده‌اند و تجربه حرفه‌ای دارند. والدین در صورت تمایل به استفاده از منابع آنلاین، صفحات و محتوای آموزشی متخصصان معتبر را دنبال کنند و با آگاهی کامل، انتخاب درستی در میان منابع اطلاعاتی داشته باشند. اجرای توصیه‌های پراکنده و غیرعلمی که از سوی افراد غیرمتخصص ارائه می‌شود، می‌تواند نه‌تنها کمکی به بهبود شرایط نکند، بلکه در برخی موارد نتیجه معکوس به همراه داشته باشد. هر روش تربیتی باید بر پایه شواهد علمی و تجربیات تخصصی طراحی شده باشد. به‌کارگیری راهکارهای بدون مبنای علمی در تربیت کودکان، می‌تواند آسیب‌های جدی و بلندمدت ایجاد کند. همچنین مراجعه به متخصصان دارای تحصیلات دانشگاهی، تجربه عملی و تخصص مرتبط بسیار ضروری است و معتقدند انتخاب آگاهانه و مبتنی بر علم، بهترین مسیر برای حفظ سلامت روان و رشد سالم کودکان و نوجوانان است.

## ✱ جو متشنج و تناقض والدین در فرزندپروری چه آسیبی به کودکان وارد می‌کنند؟

**سلمانیان:** تنش و درگیری مداوم در فضای خانواده، تأثیر منفی مستقیمی بر سلامت روان کودکان دارد. زندگی در یک محیط متشنج می‌تواند کودکان را دچار اضطراب و افسردگی کند و عملکرد تحصیلی و اجتماعی آن‌ها را به‌طور جدی تحت تأثیر قرار دهد.

یکی از عوامل مهم ایجاد آسیب روانی در کودکان، وجود تناقض میان پدر و مادر در سبک فرزندپروری است. در برخی خانواده‌ها، هر یک از والدین از شیوه تربیتی متفاوتی استفاده می‌کنند و این اختلاف نظرها گاه به‌صورت علنی و در حضور کودک بروز پیدا می‌کند. این تناقض رفتاری، حتی اگر یکی از والدین از سبک درستی استفاده کند، می‌تواند اثرات منفی عمیقی بر کودک بر جای بگذارد. در بسیاری از موارد، داشتن یک سبک تربیتی مشترک اگر نادرست باشد کمتر از تناقض آشکار میان والدین به کودک آسیب می‌زند. به گفته آن‌ها، ناهماهنگی و پیام‌های متضاد، باعث سردرگمی، ناامنی روانی و افزایش اضطراب در کودکان می‌شود و اثر مخرب‌تری نسبت به یک الگوی تربیتی یکپارچه دارد.

والدین باید در زمینه فرزندپروری به یک توافق مشترک برسند و از بروز اختلاف نظر و درگیری در مقابل فرزند خودداری کنند. آن‌ها معتقدند هماهنگی والدین در شیوه تربیت، نقش مهمی در ایجاد احساس امنیت روانی و ثبات رفتاری در کودکان دارد. اختلافات شدید و درگیری‌های مداوم میان پدر و مادر، فضای خانواده را به محیطی پرتنش تبدیل می‌کند که آسیب‌های جدی برای فرزندان به همراه دارد. این آسیب‌ها تنها به زمان حال محدود نمی‌شود و می‌تواند در آینده نیز موجب بروز مشکلات روان‌شناختی و افت عملکرد فردی و اجتماعی کودک شود. طلاق باید آخرین گزینه باشد و نباید به‌عنوان اولین راه‌حل در نظر گرفته شود. در بسیاری از موارد، مراجعه به متخصص و شرکت در جلسات مشاوره و درمان خانواده می‌تواند به حل اختلاف سلیقه‌ها و کاهش تنش میان

## ✱ مشاوره

## اهمیت انعطاف‌پذیری در مواجهه با چالش‌های زندگی

انعطاف‌پذیری یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که می‌تواند به افراد کمک کند تا با چالش‌ها و تغییرات زندگی به طور موثرتری برخورد کنند.

در دنیای امروز که تغییرات سریع و غیرقابل پیش‌بینی هستند، انعطاف‌پذیری می‌تواند نقش کلیدی در حفظ سلامت روان و بهبود کیفیت زندگی ایفا کند. در این مقاله، به بررسی مفهوم انعطاف‌پذیری، اهمیت آن و راهکارهای تقویت این مهارت می‌پردازیم.

## ✱ انعطاف‌پذیری چیست؟

انعطاف‌پذیری به توانایی افراد برای تطبیق با شرایط سخت و باگشت به حالت اولیه پس از مواجهه با مشکلات اشاره دارد. این مهارت شامل توانایی مدیریت استرس، تفکر مثبت و انطباق با تغییرات است. به عنوان مثال، فردی که در یک موقعیت شغلی جدید قرار می‌گیرد و با چالش‌های جدیدی روبرو می‌شود، با انعطاف‌پذیری می‌تواند خود را با شرایط جدید وفق دهد و به خوبی عمل کند.

## ✱ چرا انعطاف‌پذیری مهم است؟

انعطاف‌پذیری به افراد کمک می‌کند تا در برابر استرس و مشکلات مقاومت بیشتری داشته باشند و بتوانند به زندگی خود ادامه دهند. این مهارت همچنین به بهبود روابط اجتماعی و افزایش اعتماد به نفس کمک می‌کند. بر اساس گزارش‌های جهانی، انعطاف‌پذیری یکی از مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده سلامت روان و کیفیت زندگی است.

## ✱ چگونه می‌توانیم انعطاف‌پذیری را تقویت کنیم؟

- تقویت روابط اجتماعی:** داشتن روابط قوی با خانواده و دوستان می‌تواند به افزایش حمایت اجتماعی و بهبود انعطاف‌پذیری کمک کند.
- مدیریت استرس:** تکنیک‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن و ورزش می‌توانند به بهبود انعطاف‌پذیری کمک کنند.
- تفکر مثبت:** تمرکز بر جنبه‌های مثبت زندگی و داشتن نگرش مثبت می‌تواند به افزایش انعطاف‌پذیری کمک کند.
- یادگیری از تجربیات:** استفاده از تجربیات گذشته برای یادگیری و رشد می‌تواند به بهبود انعطاف‌پذیری کمک کند.

## ✱ مطالعه بیشتر

- برای آشنایی بیشتر با انعطاف‌پذیری و چگونگی تقویت آن، می‌توانید به منابع زیر مراجعه کنید:
- کتاب "انعطاف‌پذیری" نوشته آن ماست و کارول Tackett
- گزارش‌های سازمان بهداشت جهانی در مورد سلامت روان و انعطاف‌پذیری
- مقالات علمی در ژورنال‌های معتبر روان‌شناسی مانند APA

## ✱ انعطاف‌پذیری کلید زندگی سالم

انعطاف‌پذیری یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که می‌تواند به افراد کمک کند تا با چالش‌های زندگی به طور موثرتری برخورد کنند. با تقویت این مهارت، می‌توانیم به زندگی سالم‌تر و موفق‌تری دست یابیم. با استفاده از راهکارهای مناسب و حمایت از یکدیگر، می‌توانیم انعطاف‌پذیری خود را افزایش دهیم و در برابر چالش‌ها مقاومت بیشتری داشته باشیم.

## ✱ منابع

- ماست، ا.، و تکت، ک. (۲۰۱۶). انعطاف‌پذیری.
- سازمان بهداشت جهانی. (۲۰۱۹). گزارش سلامت روان و انعطاف‌پذیری.
- انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA). (۲۰۲۰). مقالات علمی در مورد انعطاف‌پذیری.

والدین کمک کند؛ در شرایطی که هیچ راه‌حلی برای کاهش تنش وجود ندارد و جو خانواده به‌طور مداوم برای فرزندان آسیب‌زا است، تصمیم به جدایی، با وجود پیامدهای منفی خاص خود، می‌تواند نسبت به ادامه زندگی در فضای متشنج، گزینه کم‌ضرتری برای کودکان باشد.

## ✱ والدین اطلاعات فرزندپروری را، از چه منابعی دریافت کنند؟

**سلمانیان:** بسیاری از توصیه‌های منتشرشده فاقد اعتبار علمی است و می‌تواند پیامدهای منفی برای کودکان به همراه داشته باشد. استفاده از توصیه‌های غیر معتبر در تربیت فرزندان، نه‌تنها کمکی به بهبود رفتار کودک نمی‌کند، بلکه در برخی موارد آسیب‌های جدی‌تری ایجاد می‌کند. متأسفانه با وجود دسترسی گسترده به اطلاعات، برخی والدین همچنان از روش‌هایی مانند پرخاشگری کلامی، تنبیه بدنی و برخورد‌های خشن برای تربیت فرزندان استفاده می‌کنند. این روش‌ها نه‌تنها باعث تربیت کودک نمی‌شود، بلکه رابطه عاطفی میان والدین و فرزندان را تخریب کرده و نتیجه معکوس به دنبال دارد. کودکانی که با خشونت تربیت می‌شوند، معمولاً دچار افزایش لجبازی، پرخاشگری و اضطراب می‌شوند. اضطراب و پرخاشگری

دو روی یک سکه هستند و کودک مضطرب، رفتارهای پرخاشگرانه و مقابله‌ای از خود نشان می‌دهد. این رفتارها نشانه نیاز کودک به کمک و حمایت است، نه تنبیه و برخورد خشن.

مهم‌ترین کمک والدین به چنین کودکانی، اصلاح رابطه عاطفی با فرزند و ایجاد یک رابطه ایمن و حمایتی است. مراجعه به متخصص و اجرای برنامه‌ها و تمرین‌های پیشنهادی، نقش مؤثری در کاهش مشکلات رفتاری کودکان دارد و مستلزم همراهی و تعهد والدین است.

در برخی موارد، رفتارهای نامناسب والدین تنها ناشی از کمبود آگاهی نیست و ممکن است خود آن‌ها با مشکلات روان‌شناختی مانند افسردگی یا اضطراب مواجه باشند. والدینی که دچار مشکلات روانی هستند، لازم است برای درمان و دریافت حمایت حرفه‌ای به متخصص مراجعه کنند.

افسردگی و اضطراب، در بسیاری از موارد با درمان تخصصی و مداخلات روان‌شناختی قابل کنترل است و بهبود وضعیت روانی والدین، تأثیر مستقیمی بر کیفیت رابطه آن‌ها با فرزندان دارد.

در کنار درمان، آموزش‌های تخصصی فرزندپروری نیز می‌تواند به والدین کمک کند تا رفتارهای صحیح و مؤثر را جایگزین روش‌های نادرست کنند. /مهر



آنا رام

دبیر حوادث

در دل سیلاب ناگهانی که روستای مهرگی سیریک را محاصره کرد، نوجوان ۱۶ ساله‌ای نه با لباس امدادی و نه با تجهیزات تخصصی، بلکه با دستان خالی و رفاقت دریایی وارد میدان شد. جاشو نوجوان سوار بر قایق، جان ده‌ها نفر از اهالی گرفتار در سیل را نجات داد. نامش «الهیار بارانی» است، پسری که تمام زندگی‌اش را در سیلاب از دست داده و اکنون از مسئولان می‌خواهد برای مردم روستایش چاره‌ای یابند.

🔴 **سیل در نیم ساعت، روستا در محاصره**

صبح جمعه ۲۸ آذرماه ۱۴۰۴، بارندگی شدید موجب طغیان رودخانه فصلی منطقه شد. تنها حدود نیم ساعت پس از آغاز بارش، آب رودخانه وارد روستای مهرگی شهرستان سیریک شد و فرصت فرار را از اهالی گرفت. شدت سیلاب به حدی بود که خانه‌ها، معابر و خودروها به‌سرعت در محاصره آب قرار گرفتند.

🔴 **نوجوانی که منتظر امداد نماند**

در میانه این بحران، «الهیار بارانی» نوجوان اهل مهرگی، بدون انتظار برای رسیدن نیروهای امدادی، خود وارد عمل شد. وی تحصیل را تا کلاس دهم ادامه داد اما به دلیل مشکلات مالی ترک تحصیل کرده‌است. از کودکی با دریا، صیادی و قایق‌آشنایی داشته، مهارتی که در آن روز بحرانی به نجات جان انسان‌ها انجامید. «الهیار» هنگام وقوع سیلاب در



نخلستان‌های اطراف روستا بود و با بالا آمدن ناگهانی آب، خود را با شنا به داخل روستا رساند. با مشاهده وضعیت بحرانی مردم، به تنها قایق موجود در منطقه که متعلق به یکی از همسایگان و دارای موتور قفل‌شده بود، دسترسی پیدا کرد و پس از تلاش فراوان موفق شد آن را راه‌اندازی کند.

🔴 **نجات از دل خودرو گرفتار در آب**

در نقاط مختلف روستا، مردم یا روی دیوار خانه‌ها پناه گرفته بودند یا داخل یک دستگاه خودرو سوارپایا گرفتار در سیلاب مانده بودند. خودرویی که تا نزدیکی سقف در آب فرو رفته و موتور آن ازکارافتاده بود. صدای فریاد و کمک‌خواهی فضای روستا را پرکرده بود.

"الهیار" در گفت‌وگو با صبح ساحل می‌گوید:

روایتی از اقدام شجاعانه «الهیار بارانی» در نجات اهالی روستای سیل‌زده مهرگی

# جاشوی قهرمان

این نوجوان ۱۶ ساله بدون هیچ تجهیزات امدادی و تنها با یک قایق، جان دستکم ۶۰ نفر از اهالی روستا را از خطر مرگ نجات داد. ویدئوهایی که از وی در فضای مجازی منتشرشده، بازتاب گسترده‌ای داشته و تحسین کاربران را برانگیخته است.

🔴 **خانواده‌ای که خود قربانی سیلاب شد**

درحالی‌که الهیار مشغول نجات دیگران بود، خانواده خودش نیز از آسیب‌دیدگان اصلی سیل بودند. ۱۵ نفر از اعضای خانواده در خانه‌ای چهار اتاقی زندگی می‌کردند، خانه‌ای که اکنون زیرآب رفته و دام‌ها، وسایل زندگی و حتی لباس‌هایشان از بین رفته است. ارتفاع آب در خانه‌ها به حدود یک متر رسیده و خانواده پس از حادثه ناچار به ترک روستا و اسکان موقت نزد بستگان در روستای کناری شده‌اند.

🔴 **درخواست کمک برای روستای مهرگی**

الهیار خود را «جاشو و صیاد» معرفی می‌کند و تأکید دارد کاری را انجام داده که بلد بوده است. وی می‌گوید قایق مورداستفاده متعلق به همسایه بوده و تنها انگیزه‌اش نجات جان مردم بوده است.

این نوجوان شجاع در پایان از مسئولان می‌خواهد به وضعیت مردم مهرگی رسیدگی کنند، روستایی که خانه‌هایش تخریب‌شده، دام‌ها از بین رفته و معیشت بسیاری از خانواده‌ها نابودشده است.

یکم نیروی دریایی سپاه متوقف شدند.

سردار غلامشاهی با اشاره به اهمیت این اقدام گفت:این شناور مبادرت به قاچاق سازمان‌یافته سوخت می کرد.وی خاطرنشان کرد: پرونده این کشتی وخدمه آن برای رسیدگی به مراجع قضایی ارجاع شده و تحقیقات تکمیلی برای شناسایی شبکه‌های مرتبط با این قاچاق ادامه دارد. همچنین محموله سوخت قاچاق طبق ضوابط قانونی ضبط وتعیین تکلیف خواهد شد.سردار غلامشاهی در پایان تأکید کرد: برخورد قاطع با قاچاقچیان سوخت و حفاظت از منابع ملی، یکی از اولویت‌های اصلی نیروی دریایی سپاه است و هرگونه تلاش برای دور زدن قوانین و خروج غیرقانونی سوخت از آب‌های سرزمینی با واکنش سریع وقاطع شناورهای منطقه

## دستگیری ۱۶ خدمه کشتی حامل سوخت قاچاق

🔴 **سرویس حوادث**

فرمانده منطقه یکم نیروی دریایی سپاه سردار غلامشاهی

در تشریح جزئیات این عملیات اعلام کرد: یگان‌های منطقه یکم نیروی دریایی سپاه با رصد مستمر و دقیق تردد شناورها در خلیج فارس، به فعالیت مشکوک یک کشتی بزرگ حامل سوخت پی بردند.

به گزارش صبح ساحل، سردار غلامشاهی فرمانده منطقه یکم

🔴 **آگهی تحدید حدود اختصاصی پلاک ۳۶۸۱ و ۳۶۸۲ و ۳۶۸۳ فرعی از ۶۲- اصلی**

نظر به اینکه تحدید حدود ۱- پلاک ثبتی ۳۶۸۱ فرعی از ۶۲- اصلی آقایان سیدمحمدیوسف و سیدمحمدرضا آل عبايي فرزندان سید ابوطالب و آقای سیدمنصور آل عبايي فرزند سیدعلی با وکالت آقای سید منصور آل عبايي شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۱۳۳۵.۷۱ متر مربع واقع در بندر خمیر ۲- پلاک ثبتی ۳۶۸۲ فرعی از ۶۲ -اصلی آقایان سیدمحمدیوسف و سید محمدرضا آل عبايي فرزندان سید ابو طالب و آقای سید منصور آل عبايي فرزند سیدعلی با وکالت آقای سیدمنصور آل عبايي شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۹۱۳.۲۸ مترمربع واقع در بندرخمیر ۳- پلاک ۳۶۸۳ فرعی از ۶۲- اصلی آقایان سید محمد یوسف و سیدمحمدرضا آل عبايي فرزندان سید ابوطالب و آقای سیدمنصور آل عبايي فرزند سیدعلی با وکالت آقای سید منصور آل عبايي شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۲۹۰.۹۵ متر مربع واقع در بندر خمیر همگی قطعه دو بخش دو بندرعباس تاکنون بعمل نیامده ، بنا به درخواست وکیل ورثه جهت تحدید حدود اختصاصی در مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۲۸ راس ساعت ۹ صبح در محل بعمل خواهد آمد، اینک به موجب این آگهی به استناد ماده ۱۴ قانون ثبت از متقاضی و

کلیه مجاورین دعوت می‌گردد که در تاریخ و ساعت مقرر در محل حضور به هم رسانند، واخواهی مجاورین نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی، از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدیدی ظرف مدت ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد و معترض می‌تواند به استناد تبصره ۲ ماده واحده قانون تعیین و تکلیف پرونده‌های معترضین ثبتی که فاقد سابقه بوده و یا اعتراض آنها در مراجع قضایی از بین رفته است مصوب ماده ۸۶ آیین نامه قانون ثبت می‌بایست ظرف مدت یکماه پس از اعتراض به مراجع قضایی مراجعه و تقدیم دادخواست نمایند و گواهی تقدیم دادخواست را به این اداره ارائه نمایند در غیر اینصورت این اداره مطابق مقررات نسبت به ادامه عملیات ثبتی اقدام خواهد نمود.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۱۰/۰۶

**رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه دو- صادق شریفی شمیلی**  
۱۴۰۴/۵/۲۴ م/الف

**آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی مرزنشینان هرمز**

**تاریخ انتشار آگهی: ۱۴۰۴/۱۰/۰۶**

جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده نوبت دوم **شرکت تعاونی مرزنشینان هرمز** راس ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز پنجشنبه

**مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۲۵**در محل مسجد امیرالمومنین (ع)به آدرس: جزیره هرمز مسجد امیرالمومنین (ع)(مولا)تشکیل می گردد.

لذا از کلیه اعضاء دعوت می شود با در دست داشتن کارت و یا دفترچه عضویت راس ساعت مقرر در محل مذکور حضور به هم رسانید و یا وکیل / نماینده خود را کتبا معرفی نمایید.

ضمنا به اطلاع می‌رساند که به موجب ماده ۱۹ آئین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی؛ تعداد آراء وکالتی هر عضو و هر شخص غیر عضو تنها یک رای خواهد بود و اعضای متقاضی اعطای نمایندگی می بایست به همراه نماینده خود حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۰/۲۳ در محل مسجد امیرالمومنین (ع) حاضر تا پس از احراز هویت و تایید وکالت، برگه ورود به مجمع را دریافت دارند.

**دستور جلسه :**

-گزارش هیئت مدیره و بازرس / بازرسان

-طرح و تصویب صورت‌های مالی و نحوه تقسیم سود ویژه و بودجه سال جاری شرکت

-ارائه گزارش تغییرات اعضاء و سرمایه شرکت تعاونی

-انتخاب اعضاء اصلی و علی البدل هیئت مدیره

- انتخاب اعضاء اصلی و علی البدل بازرس / بازرسان

-تعیین خط مشی آینده شرکت تعاونی

🔴 **هیئت مدیره**

🔴 **میز خبر**

**جزئیات مسمومیت جمعی در یک مدرسه حاجی آباد**

### آب تلخ در زنگ امتحان

🔴 **سرویس حوادث**

مصرف آب مشکوک در یک مدرسه ابتدایی روستایی در شهرستان حاجی‌آباد هرمزگان، تعدادی از دانش‌آموزان و کارکنان مدرسه را راهی بیمارستان کرد و پای تیم‌های بهداشتی و درمانی را به محل حادثه باز کرد.

به گزارش صبح ساحل، سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان با تأیید این حادثه گفت: صبح روز سوم دی‌ماه، گزارشی از بروز علائم گوارشی در میان دانش‌آموزان مدرسه ابتدایی روستای طارم به شبکه بهداشت و درمان حاجی‌آباد اعلام شد که بلافاصله اقدامات اورژانسی و بررسی‌های میدانی آغاز شد.

فریده حسن‌زاده افزود: در بررسی‌های اولیه مشخص شد یکی از دانش‌آموزان از طعم تلخ آب بطری خود شکایت داشته و پس از نوشیدن همان آب توسط چند دانش‌آموز دیگر، علائمی مانند تهوع و استفراغ بروز کرده است، این آب که در بطری سفیدرنگ و با حالت کف‌آلود نگهداری می‌شد، به همراه افراد دچار علائم به بیمارستان منتقل شد.

به گفته وی، ۹ نفر شامل چهار دانش‌آموز پسر، سه دانش‌آموز دختر، یک معلم و سرایدار مدرسه با علائم گوارشی به بیمارستان حاجی‌آباد مراجعه کرده‌اند که همگی با حال عمومی مناسب تحت نظر تیم درمان قرار گرفتند.

سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان ادامه داد: هم‌زمان با انتقال بیماران، تیم‌های بهداشت محیط و مبارزه با بیماری‌ها به مدرسه اعزام و نمونه‌برداری میکروبی از آب محل و بطری مصرف‌شده انجام شد، این نمونه‌ها برای بررسی دقیق‌تر به آزمایشگاه ارسال شده است.

حسن‌زاده با تأکید بر ادامه بررسی‌ها خاطرنشان کرد: علت دقیق این حادثه هنوز مشخص نشده و نتایج نهایی پس از تکمیل آزمایش‌ها و جمع‌بندی کارشناسی، به‌صورت رسمی اطلاع‌رسانی خواهد شد.

## آتش‌سوزی در پارکینگ اسکله فجر

### قشم

🔴 **سرویس حوادث**

رییس اداره آتش‌نشانی و خدمات ایمنی قشم از مهار آتش‌سوزی یک فروند کشتی حمل قاچاق سوخت در پارکینگ اسکله فجر این جزیره خبر داد.

به گزارش صبح ساحل، نجم‌الدین فریدونی اظهار کرد: بلافاصله پس از دریافت خبر آتش‌سوزی در ساعت ۲۰ و ۱۳ دقیقه از سوی سامانه ۱۲۵ سه تیم عملیاتی با سه دستگاه خودرو آتش‌نشانی به همراه ۱۰ نیروی آتش‌نشان برای مهار آتش، به محل حادثه اعزام شدند.

وی ادامه داد: همچنین با قید فوریت یک فروند شناور آتش‌خوار نیز به محل وقوع این حادثه اعزام شد که به توجه به جزر بودن دریا امکان ورود این شناور به حوضچه این اسکله میسر نشد و سایر تیم‌های عملیاتی پس از مهار آتش‌سوزی در حال لکه‌گیری این حادثه هستند.

رییس اداره آتش‌نشانی و خدمات ایمنی قشم توضیح داد: هنوز علت دقیق وقوع این حادثه آتش‌سوزی و میزان خسارت وارده به کشتی یادشده مشخص نشده است. فریدونی اضافه کرد: این کشتی قاچاق حمل سوخت توسط نیروهای پایگاه دریابانی قشم توقیف و برای مراحل قانونی در پارکینگ اسکله فجر نگهداری می‌شد.

**آگهی دعوت سهامدارن شرکت بردیا برتر اندیشان هرمز ( سهامی خاص) ثبت شده به شماره ۲۱۸۸۵ و شناسه ملی ۱۴۰۱۰۷۴۹۸۴۸ جهت تشکیل مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده**

**بدین وسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع**

**عمومی عادی بطور فوق العاده که در ساعت ۱۰ مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۷ در آدرس**

**استان هرمزگان، شهرستان بندرعباس، بخش مرکزی شهر بندرعباس،**

**محله شهرک نبوت، خیابان اصلی ، بلوار امام حسین ، پلاک ، طبقه اول**

**کد پستی ۷۹۱۹۱۴۵۴۶۳ تشکیل می‌گردد. حضور بهم رسانند.**

**دستور جلسه:**

انتخاب مدیران و انتخاب بازرسین

🔴 **هیئت مدیره شرکت بردیا برتر اندیشان هرمز**

**آگهی دعوت از سهامداران شرکت ساعی میگو سهامی خاص به شماره ثبت ۶۷۵ و شناسه ملی ۱۰۸۰۰۰۲۸۴۵۰**

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت ساعی میگو سهامی خاص به شماره ثبت ۶۷۵ و شناسه ملی ۱۰۸۰۰۰۲۸۴۵۰ دعوت به عمل می‌آید که در مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده که در تاریخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۷ به ترتیب راس ساعت ۱۰:۰۰ صبح به نشانی به میناب تیاب شمالی فاز ۲ قطعه ۲۵ کدپستی ۷۹۹۷۱۱۵۵۱ تشکیل می‌گردد حضور به هم رسانند .

**دستور جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده**

۱-انتخاب اعضاء هیئت مدیره ۲-انتخاب بازرسین ۳-تعیین روزنامه کثیر الانتشار

🔴 **هیئت مدیره شرکت ساعی میگو**

**آگهی دعوت از سهامداران شرکت نگین میگو سهامی خاص به شماره ثبت ۸۱۶ و شناسه ملی ۱۰۸۰۰۰۳۲۶۴۰**

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت نگین میگو سهامی خاص به شماره ثبت ۸۱۶ و شناسه ملی ۱۰۸۰۰۰۳۲۶۴۰ دعوت به عمل می‌آید که در مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده که در تاریخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۷ راس ساعت ۱۰:۰۰ صبح به آدرس میناب تیاب شمالی ک فاز ۲ شماره قطعه ۳۷ کدپستی ۷۹۹۷۱۱۵۵۲۹ تشکیل می‌گردد حضور به هم رسانند .

**دستور جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده**

۱-انتخاب اعضاء هیئت مدیره ۲-انتخاب بازرسین ۳-تعیین روزنامه کثیر الانتشار

🔴 **هیئت مدیره شرکت نگین میگو**

**آگهی دعوت از سهامداران شرکت ماهی کمان ساحل سهامی خاص به شماره ثبت ۸۱۵ و شناسه ملی ۱۰۸۰۰۰۳۲۶۲۰**

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت ماهی کمان ساحل سهامی خاص به شماره ثبت ۸۱۵ و شناسه ملی ۱۰۸۰۰۰۳۲۶۲۰ دعوت به عمل می‌آید که در مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده که در تاریخ ۱۴۰۴/۱۰/۱۷ راس ساعت ۱۰:۰۰ صبح به آدرس میناب تیاب شمالی فاز ۲ قطعه ۴۲ کدپستی ۷۹۹۷۱۱۵۵۱۰ تشکیل می‌گردد حضور به هم رسانند .

**دستور جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده**

۱-انتخاب اعضاء هیئت مدیره ۲-انتخاب بازرسین ۳-تعیین روزنامه کثیر الانتشار

🔴 **هیئت مدیره شرکت ماهی کمان ساحل**

## میزخبر

مدیرعامل برق منطقه‌ای استان اعلام کرد

## دعوت از صنایع کرمان برای احداث نیروگاه‌های خورشیدی

## ❖ شکایلا افضل۱

مدیرعامل شرکت برق منطقه‌ای استان کرمان با اشاره به زیرساخت‌های قوی شبکه برق استان، صنایع بزرگ را به احداث نیروگاه‌های خورشیدی برای تأمین برق پایدار فراخواند و از ظرفیت قانونی ماده ۴۸ برنامه هفتم توسعه به‌عنوان فرصتی ویژه و اختصاصی برای معادن استان نام برد.

«حمیدرضا حبیبی» در سی و یکمین همایش توسعه انرژی‌های تجدیدپذیر در صنایع کشور که در کرمان برگزار شد، با تشریح وضعیت صنعت برق کشور و چالش ناترازی تولید و مصرف، توسعه نیروگاه‌های تجدیدپذیر را پایدارترین راهکار عبور از محدودیت‌های تأمین برق دانست و گفت: با توجه به کاهش تولید نیروگاه‌های برق‌آبی ناشی از خشکسالی و محدودیت منابع سوخت، سیاست اصلی وزارت نیرو توسعه نیروگاه‌های خورشیدی و بادی با مشارکت بخش صنعت و معدن است. وی با تأکید بر نقش صنایع بزرگ استان در پایداری شبکه برق افزود: صنایع بزرگ استان کرمان با توجه به توان مالی، مصرف بالای برق و در اختیار داشتن زمین، ظرفیت مناسبی برای احداث نیروگاه‌های خورشیدی دارند و می‌توانند از این طریق، برق مورد نیاز خود را تأمین کرده و فشار بر شبکه سراسری را کاهش دهند. به گفته مدیرعامل شرکت برق منطقه‌ای استان کرمان، تاکنون ۲۱۸۶ مجوز نیروگاه خورشیدی برای صنایع استان صادر شده که از این تعداد، ۶۲ پروژه به بهره‌برداری رسیده، ۲۵۰ پروژه در حال اجرا و ۱۷۷۴ پروژه نیز مجوز اتصال به شبکه دریافت کرده‌اند.

وی در ادامه با اشاره به ظرفیت‌های قانونی برنامه هفتم اظهار کرد: بر اساس ماده ۴۸ قانون برنامه هفتم توسعه، معادن می‌توانند با سرمایه‌گذاری در احداث نیروگاه‌های تجدیدپذیر یا اجرای طرح‌های بهینه‌سازی مصرف انرژی، از مشوق‌ها و معافیت‌های پیش‌بینی‌شده بهره‌مند شوند. وی افزود: احداث و توسعه نیروگاه‌های تجدیدپذیر توسط بهره‌برداران معادن با طرف‌های قرارداد آن‌ها، تا سقف ۲۰ درصد سرمایه‌گذاری و با تأیید وزارت نیرو، مشمول تضمین بازگشت سرمایه می‌شود که این موضوع فرصت بسیار مناسبی برای معادن استان کرمان ایجاد کرده است. حبیبی با اشاره به توانمندی زیرساخت‌های برق استان گفت: کرمان از معدود استان‌هایی است که تمامی سطوح ولتاژی شبکه برق شامل ۱۳۲، ۲۲۰ و ۴۰۰ کیلوولت را داراست و شبکه انتقال و فوق‌توزیع آن به‌صورت کامل توسعه یافته است. وی افزود: ظرفیت نصب‌شده نیروگاهی استان بیش از میزان مصرف بوده و تراز تولید و مصرف برق برقرار است؛ به‌گونه‌ای که امکان تأمین برق استان در زمان پیک مصرف از داخل شبکه فراهم شده است.

## ❖ ظرفیت‌های مغفول جنوب استان

مدیرعامل شرکت برق منطقه‌ای کرمان با اشاره به تفاوت ظرفیت‌های شمال و جنوب استان اظهار کرد: در حالی که معمولاً توجه کمتری به ظرفیت‌های جنوب استان می‌شود، این مناطق از فرصت‌های مناسب سرمایه‌گذاری و بازدهی قابل قبول برخوردارند و از نظر زیرساختی امکان توسعه نیروگاه‌های جدید را دارند.

## ❖ لزوم تعیین تکلیف پروژه‌های راکد تجدیدپذیر

وی یکی از چالش‌های توسعه انرژی‌های تجدیدپذیر را راکد ماندن برخی پروژه‌ها دانست و گفت: عدم اقدام مؤثر برخی دارندگان مجوز موجب حبس ظرفیت‌ها شده و ضروری است اختیار فسخ پروژه‌های راکد به استان واگذار شود تا امکان واگذاری این ظرفیت‌ها به سرمایه‌گذاران واقعی فراهم شود.

## بازدید معاون رئیس‌جمهور از تنها مرکز ترک اعتیاد زنان در شیراز



## ❖ سرویس خبری

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده، در جریان سفر خود به استان فارس، از مرکز ترک اعتیاد و توانمندسازی زنان «همیاران مسیر سبز» در شیراز بازدید کرد؛ این مرکز تنها

مرکز استان برای نگهداری و درمان زنان معتاد است. «زها بهروزآذر» با حضور در مرکز ترک اعتیاد و توانمندسازی زنان «همیاران مسیر سبز» در جریان ظرفیت‌ها و مسایل و مشکلات این مرکز قرار گرفت.

## ❖ مسیری از درمان تا اشتغال

در مرکز «همیاران مسیر سبز»، زنان پس از رهایی از اعتیاد، تنها درمان نمی‌شوند، بلکه در دوره‌های آموزش فنی و حرفه‌ای شرکت کرده و مهارتی برای اشتغال آینده می‌آموزند. در حال حاضر حدود ۴۳ نفر در این مرکز حضور دارند و نکته قابل توجه این است که تعدادی از کادر این مرکز، خود سابقه اعتیاد داشته‌اند و اکنون به عنوان مشاور یا مربی در همین محل مشغول به کار و خدمت به دیگران هستند.

## ❖ تبدیل یک تالار عروسی به پناهگاهی برای بهبودی

خسرو مدیر این مرکز، درباره شکل‌گیری آن توضیح داد: این مکان قبلاً یک تالار عروسی بود و درآمدزایی خوبی داشت، اما با انگیزه‌ای انسان‌دوستانه تصمیم گرفتیم آن را به یک مرکز ترک اعتیاد برای زنان تبدیل کنیم؛ این مرکز برای ادامه کار و ارائه خدمات بهتر، نیازمند حمایت‌های دولتی است.

## ❖ حضور مسئولان استانی در بازدید

در این بازدید، مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری فارس، سرپرست اداره کل بهزیستی استان، مشاور بانوان شهردار شیراز، مدیرکل امور اجتماعی و فرهنگی استانداری و نماینده شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر نیز حضور داشتند.

مدیرعامل سازمان منطقه آزاد چابهار:

## چابهار دروازه توسعه تجارت و ترانزیت مشترک ایران و افغانستان



## ❖ سرویس خبری

مدیرعامل سازمان منطقه آزاد چابهار گفت: چابهار به‌عنوان تنها بندر اقیانوسی کشور، ظرفیت تبدیل شدن به دروازه اصلی توسعه تجارت و ترانزیت مشترک ایران و افغانستان را دارد و زیرساخت‌های لازم برای سرمایه‌گذاری و همکاری لجستیکی بین ۲ کشور فراهم شده است.

«محمد سعید اربابی» اظهار کرد: برای توسعه روابط و افزایش سرمایه‌گذاری در یک ماه اخیر با سفیران کشورهای مختلف دیدار انجام شده که از جمله آنها برگزاری دیدار و نشست مشترکی با مولوی فضل‌محمد حقانی سفیر افغانستان در ایران بود که راهکارهای گسترش روابط اقتصادی، تجاری و ترانزیتی بین ۲ کشور همسایه به‌صورت جامع مورد بررسی قرار گرفت. وی افزود: این نشست با هدف بهره‌گیری از ظرفیت‌های مشترک و رفع موانع موجود در مسیر توسعه همکاری‌های دو جانبه برگزار شد و طرفین بر تداوم رایزنی‌ها تأکید کردند.

مدیرعامل منطقه آزاد چابهار با بیان اینکه چابهار به‌ویژه منطقه آزاد تجاری ـ صنعتی آن، اقتصادی‌ترین دروازه ورود کالا به کشور افغانستان است، افزود: موقعیت جغرافیایی ممتاز چابهار باعث شده این بندر نزدیک‌ترین مسیر دسترسی افغانستان به آب‌های آزاد باشد. وی با اشاره به روابط تاریخی، فرهنگی و اجتماعی ایران و افغانستان، تصریح کرد: منطقه آزاد چابهار آمادگی دارد نقش محوری در تعمیق این روابط ایفا کند و بستر مناسبی برای فعالیت فعالان اقتصادی افغانستان

فراهم آورد. اربابی ادامه داد: هم‌اکنون حدود یک‌هزار و ۷۰۰ نفر از اتباع افغانستان به همراه خانواده‌هایشان در چابهار اقامت دارند که این موضوع نشان‌دهنده پیوندهای عمیق اجتماعی و ظرفیت بالای تعاملات اقتصادی میان ۲ ملت است. وی گفت: در حوزه تجارت و سرمایه‌گذاری، هیچ تفاوتی میان تجار ایرانی و افغانستانی قائل نیستیم و حمایت از سرمایه‌گذاران خارجی به‌ویژه تجار افغانستانی، یکی از اولویت‌های این سازمان است.

مدیرعامل سازمان منطقه آزاد چابهار افزود: با بهره‌برداری از خط راه‌آهن چابهار – زاهدان در ماه‌های آینده، ایجاد پارک لجستیک و بندر خشک نیز در دستور کار قرار خواهد گرفت و این موضوع نقش مهمی در افزایش سرعت جابه‌جایی کالا ایفا می‌کند. وی به برخی تسهیلات فراهم‌شده در منطقه آزاد چابهار اشاره کرد و گفت: کاهش هزینه‌های بندری

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری مطرح کرد:

## فعالیت شش بخشدار زن در بوشهر

## ❖ مهران سلطانی‌نژاد

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار بوشهر به جایگاه بانوان در مدیریت اشاره کرد و گفت: دولت نگاه ویژه‌ای به مشارکت بانوان در سطوح مدیریتی دارد تا از همه ظرفیت‌های جامعه استفاده شود و امروز شاهد حضور بانوان در مسئولیت‌هایی همچون معاون رئیس‌جمهور، وزیر، معاون وزیر و فرماندار هستیم.

«احسان جهانیان» در نشست شورای اداری شهرستان چابهار کرد: در استان بوشهر، شش بخشدار زن فعالیت می‌کنند که حدود ۹ درصد از کل بخشداران زن کشور را شامل می‌شود و در سایر لایه‌های مدیریتی از جمله مدیرکل، معاون مدیرکل و معاون فرماندار نیز بانوان توانمند به‌کار گرفته شده‌اند.

جهانیان در ادامه با تقدیر از مدیریت میدانی در این شهرستان اظهار کرد: خدمت به مردم حد و مرزی ندارد و مدیران شهرستان جم با حضور مستمر در میدان و پیگیری لحظه‌به‌لحظه امور، در مسیر جلب رضایت عمومی گام برمی‌دارند.

وی با تأکید بر نقش مدیریت میدانی و وفای در پیشبرد امور

شهرستان‌ها گفت: مدیران شهرستان جم این استان به‌صورت

شبانه‌روزی و میدانی برای افزایش رضایتمندی مردم تلاش می‌کنند که این رویکرد شایسته قدردانی است.

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار بوشهر افزود: در انتخاب فرمانداران، یکی از ملاک‌های اصلی، تجربه و تناسب مدیریتی با مسائل و شرایط هر شهرستان است و در جم، مدیری انتخاب شده که به‌صورت میدانی و مستمر پیگیر مسائل و مطالبات مردم است.

وی با تأکید بر تحقق شعار رئیس‌جمهور مبنی بر «وفاق ملی» اضافه کرد: نگاه دولت چهاردهم استفاده از همه ظرفیت‌ها با سلاقی مختلف سیاسی، اما با رویکرد تخصص‌گرایی برای عبور از بحران‌ها و تحقق توسعه پایدار کشور است.

جهانیان تصریح کرد: دشمنان همواره تلاش می‌کنند این وفاق و انسجام را خدشه‌دار کنند، اما با هوشیاری و تبعیت از منویات و حمایت‌های مقام معظم رهبری از دولت، نباید وارد فضا‌های اختلافی شویم که در شهرستان جم، وفاق و همدلی مناسبی میان ارکان حاکمیت وجود دارد.

رئیس دفتر اتاق بازرگانی در شرق کرمان خبر داد

## رشد سه‌برابری صادرات خرمای ایران در دهه گذشته

تا ۴۰ هزار تن به ۱۲۰ هزار تن رسیده است.

«حامد بدرآبادی» در نشست با رایزن بازرگانی و کاردار سفارت بنگلادش که در فرمانداری بم برگزار شد، با اشاره به وجود بازار مناسب برای صادرات خرما اظهار کرد: تحریم‌های یک‌جانبه آمریکا علیه اقتصاد ایران بی‌تأثیر بر روند صادرات نبوده، اما با اتخاذ روش‌های جایگزین توانستیم مسیر رشد را ادامه دهیم.

وی ایران را دومین تولیدکننده و سومین صادرکننده خرما در جهان دانست و بیان کرد: استان کرمان بزرگترین تولیدکننده خرمای ایران است و شهرستان بم با تولید سالانه ۲۰۰ هزار تن خرما، در صدر تولیدکنندگان استان کرمان قرار دارد. بدرآبادی گفت: شرق استان کرمان و شهرستان بم با وجود بیش از ۴۰۰ واحد بسته‌بندی و سردخانه خرما، به هاب صادراتی این محصول در کشور تبدیل شده است.

ظرفیت بسته‌بندی و سردخانه‌های این شهرستان به ۴۰۰ هزار تن می‌رسد؛ این نشان می‌دهد بخش قابل توجهی از خرمای

تولیدی سایر مناطق نیز برای فرآوری و صادرات به بم منتقل می‌شود.

رئیس دفتر اتاق بازرگانی در شرق استان کرمان کشاورزی را مهم‌ترین بخش اقتصادی مردم این منطقه اعلام کرد و گفت: عمده خرمای تولیدی بم، خرمای مضافتی است که از ارقام شاخص ایران و جهان محسوب می‌شود.

این خرما با قیمت متوسط و مزیت رقابتی خاص، سالانه به میزان حدود ۱۲۰ هزار تن به ۴۸ کشور در پنج قاره صادر می‌شود. وی با اشاره به رقابت کشورهایی چون امارات، عربستان، مصر و مراکش در بازار جهانی، خاطرنشان کرد: خرمای مضافتی بم عمدتاً به صورت تازه‌خوری بسته‌بندی و صادر می‌شود؛ ویژگی‌ای که در میان انواع خرما و رطب کم‌یاب بوده و در دنیا کمتر دیده می‌شود. صادرات رطب، علاوه بر چالش‌های خاص، یکی از مزیت‌های مهم رقابتی ایران در بازارهای بین‌المللی است.



## ◀ آگهی موضوع ماده ۳ قانون وماده ۱۳ آئین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقد سند رسمی

احد از مالکین رسمی.

۱۲- محرم باوقار فرزند قلی ش ش ۴۲۹ صادره از حاجی آباد ششدانگ یکباخانه به مساحت ۷۰۵/۶۵ مترمربع قسمتی ازپلاک ۱۴- اصلی قطعه یک بخش هفت بندرعباس واقع در روستای گنج ملکی قلی باوقار احد از مالکین رسمی °

۱۳ - فرح بخش ماندگاری فرزند سیاوش ش ش ۴۲۷ صادره از حاجی آباد ششدانگ يك قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۲۳۰۲/۴۸ مترمربع قسمتی ازپلاک ۱۴ - اصلی قطعه یک بخش هفت بندرعباس واقع در روستای بگنج ملکی عوض حسین زاده احد از مالکین رسمی °

۱۴ - حامد ماندگاری فرزند اسفندیار ش ش ۳۳۸۰۵۵۷۷۳۰ صادره بندرعباس ششدانگ يك قطعه باغ نخیلات به مساحت ۵۷۸/۲۳ مترمربع قسمتی ازپلاک ۱۴- اصلی قطعه یک بخش هفت بندرعباس واقع در روستای گنج ملکی ایرج ماندگاری احد از مالکین رسمی ° ۱۵ - میلاد ماندگاری فرزنداسماعیل ش ش ۱۰۶۷۰ صادره ازبندرعباس ششدانگ يك قطعه باغ نخیلات به مساحت ۴۱۸/۹۲ مترمربع قسمتی ازپلاک ۱۴- اصلی قطعه یک بخش هفت بندرعباس واقع در روستای گنج ملکی نعمت اله ماندگاری احد از مالکین رسمی °

۱۶ - حمزه دولخانی فرزند راهدار ش ش ۱۱۹ صادره از داراب ششدانگ يك قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۷۰۵۵۶ مترمربع قسمتی ازپلاک ۲۳- اصلی قطعه یک بخش هفت بندرعباس واقع در روستای دشت کنار ملکی راهدار دولخانی احد از مالکین رسمی ° ۱۷ - حمزه دولخانی فرزند راهدار ش ش ۱۱۹ صادره از داراب ششدانگ يك قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۷۹۴۵ / ۳۷ مترمربع قسمتی ازپلاک ۲۳- اصلی قطعه یک بخش هفت بندرعباس واقع در روستای دشت کنار ملکی راهدار دولخانی احد از مالکین رسمی ° ۱۸ - غلامرضا دولخانی فرزند راهدار ش ش ۶۰۰ صادره از داراب ششدانگ يك قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۸۹۸۸۳ مترمربع قسمتی ازپلاک ۲۳- اصلی قطعه یک بخش هفت بندرعباس واقع در روستای دشت کنار ملکی راهدار دولخانی احد از مالکین رسمی ° ۱۹ - غلامرضا دولخانی فرزند راهدار ش ش ۶۰۰ صادره از داراب ششدانگ يك قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۵۱۷۷ مترمربع قسمتی ازپلاک ۲۳- اصلی قطعه یک بخش هفت بندرعباس واقع در روستای دشت کنار ملکی راهدار دولخانی احد از مالکین رسمی ° ۲۰ - شهباز دولخانی فرزند راهدار ش ش ۵۹۹ صادره از داراب ششدانگ يك قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۷۹۴۵/۶۲ مترمربع قسمتی ازپلاک ۲۳- اصلی قطعه یک بخش هفت بندرعباس واقع در روستای دشت کنار ملکی راهدار دولخانی احد از مالکین رسمی ° ۲۱ - شهباز دولخانی فرزند راهدار ش ش ۵۹۹ صادره از داراب ششدانگ يك قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۷۰۵۰/۴۷ مترمربع قسمتی ازپلاک ۲۳- اصلی قطعه یک بخش هفت بندرعباس واقع در روستای دشت کنار ملکی راهدار دولخانی احد از مالکین رسمی ° ۲۲ - میثم شعبانی فرزند محمدعلی ش ش ۲۴۸۰۴۲۲۱۸۶ صادره از داراب ششدانگ يك قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۵۲۳۲ مترمربع قسمتی ازپلاک ۲۳- اصلی قطعه یک بخش هفت بندرعباس واقع در روستای دشت کنار ملکی راهدار دولخانی احد از مالکین رسمی °

۲۳ - میثم شعبانی فرزند محمدعلی ش ش ۲۴۸۰۴۲۲۱۸۶ صادره از داراب ششدانگ يك قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۸۹۷۲/۳۴ مترمربع قسمتی ازپلاک ۲۳- اصلی قطعه یک بخش هفت بندرعباس واقع در روستای دشت کنار ملکی راهدار دولخانی احد از مالکین رسمی °

۲۴ - خانباز دولخانی فرزند راهدار ش ش ۲ صادره از داراب ششدانگ يك قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۷۳۲۹/۶۵ مترمربع قسمتی ازپلاک ۲۳- اصلی قطعه یک بخش هفت بندرعباس واقع در روستای دشت کنار ملکی راهدار دولخانی احد از مالکین رسمی °

۲۵ - خانباز دولخانی فرزند راهدار ش ش ۲ صادره از داراب ششدانگ يك قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۷۸۸۵/۹۳ مترمربع قسمتی ازپلاک ۲۳- اصلی قطعه یک بخش هفت بندرعباس واقع در روستای دشت کنار ملکی راهدار دولخانی احد از مالکین رسمی ° ۲۶ - زلیخا بلوچ محمد مرادی فرزند حسین ش ش ۸۵ صادره از داراب ششدانگ يك قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۰۰۰/۰۷ مترمربع قسمتی ازپلاک ۲۳- اصلی قطعه یک بخش هفت بندرعباس واقع در روستای دشت کنار ملکی راهدار دولخانی احد از مالکین رسمی °

برابر آراء هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حاجی آباد تصرفات مالکانه ویلامعارض متقاضیان محرز گردیده است لذا مشخصات متقاضیان ویلاک مورد تقاضا به شرح زیرجهت اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که هرکس نسبت به صدور سند مالکیت بنام متقاضیان اعتراض داشته باشد می تواند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را کتبا به اداره ثبت اسناد واملاک محل تسلیم ویس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع محترم قضایی تقدیم وگواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تحویل نماید، در هر حال صدور سند مالکیت جدید مانع مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد شد %

۱- علی یارمحمودی فرزند نعمت اله ش ش ۲۸۴ صادره حاجی آباد از ششدانگ يك قطعه باغ نخیلات به مساحت ۱۳۱۴۲/۴۷ مترمربع مفروز از پلاک باقیمانده ۲ فرعی از ۲ - اصلی قطعه یک بخش هفت بندرعباس واقع درانتهای بلوار هوشناسی جنب دیوار تحقیقات کشاورزی ملکی حیدر ربیعی احد از مالکین رسمی.

۲- علی یارمحمودی فرزند نعمت اله ش ش ۲۸۴ صادره حاجی آباد از ششدانگ يك قطعه باغ نخیلات به مساحت ۱۳۸۰/۲۳ مترمربع مفروز از پلاک باقیمانده ۲ فرعی از ۲ - اصلی قطعه یک بخش هفت بندرعباس واقع درانتهای بلوار هوشناسی جنب دیوار تحقیقات کشاورزی ملکی حیدر ربیعی احد از مالکین رسمی.

۳- کاظم حسن زاده حاجی آبادی فرزند رمضان ش ش ۸۳۶ صادره از حاجی آباد ششدانگ يکقطعه باغ نخیلات به مساحت ۱۲۷۴۱ متر مربع مفروز از پلاک باقیمانده ۳ - اصلی قطعه یک بخش هفت بندرعباس واقع در رمضان حسن زاده احد از مالکین رسمی. ۴- اکبر آب سالان فرزند عباس ش ش ۲۸ صادره از بافت ششدانگ یکباخانه به مساحت ۲۱۷/۹۷ متر مربع مفروز از پلاک باقیمانده ۳ - اصلی قطعه یک بخش هفت بندرعباس واقع در کوی آیت اله هاشمی رفسنجانی ملکی بختیار حسن زاده احد از مالکین رسمی. ۵- محمدرضا ملکشاهی فرزند محمد ش ش ۳۴۷۰۱۷۲۰۳۱ صادره از حاجی آباد ششدانگ يك قطعه زمین کشاورزی به مساحت ۲۹۶/۸۴ مترمربع مفروز از پلاک باقیمانده سه اصلی قطعه یک بخش هفت بندرعباس واقع در بلوار شهداء ملکی جمعه جعفری احد از مالکین رسمی.

۶- محمدرضا ملکشاهی فرزند محمد ش ش ۳۴۷۰۱۷۲۰۳۱ صادره از حاجی آباد ششدانگ يك قطعه زمین کشاورزی به مساحت ۲۹۸/۹۴ مترمربع مفروز از پلاک باقیمانده سه اصلی قطعه یک بخش هفت بندرعباس واقع در بلوار شهداء ملکی جمعه جعفری احد از مالکین رسمی.

۷- سمیرا موسی پور فرزند عوض ش ش ۳۴۷۰۰۹۲۲۸۱ صادره از حاجی آباد ششدانگ يك قطعه زمین کشاورزی به مساحت ۲۹۵/۵۰ مترمربع مفروز از پلاک باقیمانده سه اصلی قطعه یک بخش هفت بندرعباس واقع در بلوار شهداء ملکی جمعه جعفری حاجی آبادی احد از مالکین رسمی.

۸ - محسن موسی پور سیاه جل فرزند تیمور ش ش ۳۱۶ صادره از بافت ششدانگ یکباخانه به مساحت ۲۴۵/۷۶ مترمربع مفروز از پلاک باقیمانده سه اصلی قطعه یک بخش هفت بندرعباس واقع در کوی آیت اله هاشمی رفسنجانی ملکی بختیارحسن زاده حاجی آبادی احد از مالکین رسمی.

۹- علی مرادی میرشکاری فرزند مهدیقلی ش ش ۱۶۵ صادره از حاجی آباد ششدانگ یکباخانه به مساحت ۲۴۸/۰۲ مترمربع مفروز از پلاک باقیمانده سه اصلی قطعه یک بخش هفت بندرعباس واقع در کوی آیت اله هاشمی رفسنجانی ملکی بختیارحسن زاده احدی از مالکین رسمی.

۱۰- ابراهیم قاسمی نژاد رائینی فرزند محمدحسین ش ش ۷۳۳ صادره از سیرجان ششدانگ یکباخانه به مساحت ۲۳۵/۸۲ مترمربع مفروز از پلاک باقیمانده ۳- اصلی قطعه یک بخش هفت بندرعباس واقع در کوی آیت اله هاشمی رفسنجانی ملکی بختیار حسن زاده احد از مالکین رسمی.

۱۱- سمیه پورغلام فرزند ابراهیم ش ش ۶۹۰۴ صادره از حاجی آباد ششدانگ یکباخانه به مساحت ۲۱۶ مترمربع مفروز از پلاک باقیمانده ۳- اصلی قطعه یک بخش هفت بندرعباس واقع در کوی آیت اله هاشمی رفسنجانی ملکی بختیار حسن زاده حاجی آبادی

### تجدید مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی بصورت یکپارچه (۱۲۷-۱۴۰۴)(موضوع ماده ۷ آیین نامه

#### اجرائی نظام مستند سازی/نوبت دوم

**اداره کل راه وشهرسازی استان هرمزگان در نظر داردتجدید مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی بصورت یکپارچه پروژه احداث مدرسه ۱۲ کلاسه بندر کنگ به شرح جدول ذیل و بر اساس مشخصات فنی منضم به اسناد ارزیابی و مناقصه را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) برگزار نماید.**

| نام پروژه                     | شهرستان | برآورد اولیه بر اساس فهرست بهاء رشته ساختمان سال ۱۴۰۴ (ریال) | مدت اجرای پروژه | مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)     |
|-------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------|
| احداث مدرسه ۱۲ کلاسه بندر کنگ | بندرکنگ | ۴۲۶/۰۱۷/۴۳۳/۴۶۵                                              | ۲۴ ماه          | براساس آیین نامه تضمین معاملات دولتی |

۱-نوع فراخوان: تجدید مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی بصورت یکپارچه

۲-نام ونشانی دستگاه مناقصه گزار : اداره کل راه و شهرسازی استان هرمزگان

۳-موضوع فراخوان : عملیات احداث مدرسه ۱۲ کلاسه بندرکنگو سایر آئیم های مورد نیاز بر اساس نقشه ها و مشخصات فنی اجرائی.

۴-زمان و محل توزیع/فروش

-زمان شروع توزیع اسناد: روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۰۳ ساعت ۱۴

-زمان پایان توزیع اسناد: روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۰۸ ساعت ۱۴

۵-محل دریافت اسناد مناقصه: کلیه مراحل فروش وتحویل و بازگشایی اسناد از طریق سایت تدارکات الکترونیکی دولت

( ستاد ایران ) انجام می گردد.

۶-مهلت تحویل اسناد از سوی مناقصه گران : سایت تدارکات الکترونیکی دولت ( ستاد ایران )

### آگهی مزایده املاک و اموال تملیکی و مازاد بانک ملی ایران

### نوبت چهارم سال ۱۴۰۴ استان هرمزگان

**بانک ملی** در نظر دارد املاک تحت اختیار خود را از طریق مزایده عمومی و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده را با بهره‌گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (setadiran.ir) و با شماره مزایده ۰۰۰۰۰۰۰۴۰۳۰۶۵۱مزایده ۲۰۰۴۰۳۰۶۵۱ مربوط

به اموال غیرمنقول به صورت الکترونیکی به فروش برساند.

تاریخ انتشار : ۱۴۰۴/۱۰/۰۳ مهلت دریافت اسناد : ساعت ۱۹:۰۰ مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۰۷

تاریخ بازدید : ۱۴۰۴/۱۰/۰۴ مهلت ارسال پیشنهاد : ساعت ۰۸:۰۰ تاریخ ۱۴۰۴/۱۰/۰۳

تاریخ بازگشایی : ۱۴۰۴/۱۰/۲۰ تاریخ اعلام به برنده : ۱۴۰۴/۱۰/۲۱

شناسه آگهی: ۲۰۷۶۹۰۷



بانک ملی ایران

### مناقصه عمومی فراخوان پروژه قیرپاشی و آسفالت معابر

### شهر کوهیج -نوبت دوم

**شهرداری کوهیج** در نظر دارد فراخوان پروژه قیرپاشی و آسفالت معابر شهر کوهیج را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد.

متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

**مواعد زمانی:**-تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۴/۰۹/۲۹

-مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۴/۰۹/۲۹ الی ۱۴۰۴/۱۰/۰۶

-مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۰ روز پس ازآخزین آگهی فراخوان (پایان وقت اداری ۱۴۰۴/۱۰/۱۷)

-زمان بازگشایی پاکت ها: ۱۴۰۴/۱۰/۲۰

نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: به میزان ۵ درصد مبلغ پایه مناقصه واریز به حساب سپرده سیبا ۲۰۰۲۳۳۰۰۰۳۱۰۰۰۰۰۰۰۰ به نام شهرداری کوهیج یا معادل آن ضمانت نامه بانکی به مدت اعتبار اولیه ۳ ماهه از تاریخ آخرین مهلت تسلیم پیشنهاد مناقصه می باشد.

| ردیف | نام پروژه                        | رشته فهرست بهاء                    | مبلغ مناقصه (ریال)   | مبلغ سپرده (ریال) |
|------|----------------------------------|------------------------------------|----------------------|-------------------|
| ۱    | قیرپاشی و آسفالت معابر شهر کوهیج | راه،باند فرودگاه و زیرسازی راه آهن | ۲۳ / ۷۱۵ / ۴۲۲ / ۵۹۴ | ۱/۱۸۵/۷۷۱/۱۳۰     |

شهرداری کوهیج در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.

هزینه درج آگهی برعهده برنده مناقصه می باشد.

سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به معامله در اسناد مناقصه مندرج است.

### ◀ شهرداری کوهیج

شناسه آگهی: ۲۰۷۶۹۰۷



بنیانگذار:  
شادروان  
قاسم کرمی

• 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

• دبیر سرویس حوادث  
آنا رام  
• دبیر سرویس آنلاین  
سامیه طهوریان  
• چاپ مهدوی کرمان  
• تحریریه  
۰۷۶۳۲۲۹۵۸۵ (داخلی ۱۲۴)  
• آگهی‌ها  
۰۷۶۳۲۲۴۱۴۶۲ - ۳۲۲۴۶۷۵۱ (داخلی ۱۰۵)

• فاکس شبانه‌روزی  
۰۷۶۳۲۲۴۱۴۶۳  
• امور مشترکین  
۰۷۶۳۲۲۳۳۷۲۶ (داخلی ۱۰۱)  
• دفتر مرکزی  
بندرعباس، خیابان امام خمینی،  
حدفاصل شهربانی و اتوتاج، جنب  
بانک رفاه، ساختمان صبح ساحل  
• پایگاه خبری صبح ساحل نیوز  
www.sobhesahel.ir

## 🎯 شوخی نکنید

در ژانویه، اوت، مارس، شوخی نکنید  
با کشور پرشیا و پارس شوخی نکنید  
در کشور خویش شوخ طبعی بکنید  
با نام خلیج فارس شوخی نکنید  
علیرضا تیموری

## 🎯 آگهی طنز (استخدام)

به تعداد زیادی جاسوس از ملیت‌های مختلف نیازمندیم! اعضای سفارتخانه‌ها در اولویت قرار دارند!

«سازمان سیا»

## 🎯 طنز ایران

# کلاغ‌ها VS بلبل‌ها

نویسنده: علیرضا کاردار

«نیریش و میل» چیز خارق‌العاده‌ای نیست، همان لیموشیرین است که برعکس شده. لیموشیرین اول شیرین است و به مرور تلخ می‌شود، ولی «نیریش و میل» زن و شوهری هستند که اولش تلخند و آخرش شیرین.

«میل» پای دربی دراز کشیده بود و چرت می‌زد. «نیریش» از کنارش رد شد و با پا به پهلوش کوبید. میل از خواب پرید و داد زد:

«گل؟»

نیریش گفت: «نه... خل! این قدر بازی جذابه که پاش خوابیدی؟»

میل نشست و چشم‌هایش را مالید. نیریش کنترل تلویزیون را برداشت، تلویزیون را خاموش کرد و گفت:

«بریم یه دوری بزنیم، حوصله‌ام سر رفت.»

میل روی میل نشست و خواست کنترل را از دست نیریش بگیرد، گفت: «وسط دربی؟ حالت خوبه؟»

نیریش دستش را عقب کشید و گفت: «اگه این دربی، دربی بود و اوضاعمون درست بود که تو وسطش چرت

نمی‌زدی. برای همین می‌گم بریم بیرون. افسردگی یابیز از یک طرف، فوبیای دلار و طلا و مرغ و رب و گوجه از یک

طرف، سندروم کلاغی هم از یک طرف...»

میل تکیه داد و پرسید: «اولا این همون پاییزیه که یک سال منتظرتی تا بیاد و با اون بارونی و چکمه‌هات که تو حراجی خریدی و فنجون چای بری تو برگ‌ها غلت

بزنی و عکس‌گیری و اینستا رو به خاک و خون بکشی، حالا افسردگی آور شده؟ قیمت دلار و طلا و کوفت و زهرمار هم که به ما ربطی نداره، دو نفریم هر چی گیرمون بیاد می‌خوریم و هر کار بقیه مردم بکنن می‌کنیم، نهایتش اگه کار به جاهای باریک کشید برگ درخت می‌پوشیم و همدیگه رو می‌خوریم! ولی اون سندروم کلاغی چی بود؟»

نیریش چشم‌هایش را بست و گفت: «همین که الان همه عالم و آدم حس می‌کنن کلاغ شدن! همه از مردم عادی تا سلبریتی‌ها خودشون رو موظف می‌دونن خبرهای بد رو زودتر به بقیه برسونن. انگار مسابقه است که هرکی زودتر بدبختی و حال بد خودش و خودمون رو به رومون بپاره و به رخمون بکشه. اسم اینو گذاشتم سندروم کلاغی.»

میل به فکر فرو رفت و گفت: «ولی باید اسمش رو بذاری سندروم بلبلی! ما به مردم کار نداریم، اونا همیشه غر می‌زنن. مهم مسئولان که از نظرشون همه چیز گل و بلبله و مثل بلبل، همه جا بلبل زبونی می‌کنن و می‌گن و می‌خندن و مردم رو می‌خندونن!»

نیریش عصبی خندید و گفت: «پس باشو یه چندتا سوت بلبلی بزن بلکه دلمون باز

بشه!»

میل خندید و گفت:

«سوت بلبلی بلد نیستم،

سفارش دیگه نداری؟

فیزیوتراپی بکنم؟!»



## من گوساله‌ام (نشر مثلث)

صبح با دوستم در مزرعه می‌دیدم شاد و خندان... چُست و چابک....  
اما یکهو دوستم شُم‌اش پیچ خورد و افتاد...  
خانمی آنجا بود که خیلی مهربان بود. دوستم را که دید خیلی ناراحت شد و بسیار گریه کرد.  
با آنکه پوست دوستم خراش کمی برداشته بود.  
(ای بابا به خدا من طوریم نیست...) ما چقدر در مورد انسان‌ها زیاده‌روی کردیم... نه پدربزرگ؟ - آه...! حقا که گوساله‌ای پسر... آن زن دلش برای پالتوی پوستش سوخته بود... نه دوست تو!

بزرگمهر حسین پور

## سوءهاضمه

نویسنده: کارلوس روئیت ثافون  
ترجمه‌ی علی صنعتی / نشر نیماژ

گفت: «به نظر می‌آد حالت خوب نیست.»

گفتم: «کمی سوءهاضمه پیدا کردم.»

گفت: «چی قورت دادی که نتونستی هضم

کنی؟»

گفتم: «حقیقت.»

گفت: «پس حالا حالاها توی صَفِ هضم

بمون. تازه اولِ حال خرابیه پسر جان.»

## چهل سال بعد در همین هفته

می‌کنند.

وی در پاسخ این سؤال که حالا که درآمد نفت نداریم چه می‌شود؟

از سوی کلیه‌ی مسئولان گفت: «هرچه بادا باد!»

«ظریف» هفته نامه گل آقا، شماره چهل و پنجم سال سوم، پنجشنبه ۲۲ بهمن ۱۳۷۱

وزیر نفت کشورمان در یک مصاحبه‌ی شدیدالحن مطبوعاتی گفت: «برای مقابله با بکه تازی‌های کشورهای صنعتی، کشور ما از سلاح باد استفاده می‌کند.» لازم به ذکر است که چندی است یکی - یکی چاه‌های نفت کشورمان خشک شده و مردم پای تلمبه‌های چاه‌های نفت، چرخ‌های ماشین‌شان را باد

# رعایت نکات ایمنی هنگام وقوع طوفان



اگر وقت کافی دارید پنجره‌های منزل خود را با تخته‌های محکم ببندید



فوراً دستگاه‌های گازسوز یا نفت سوز را خاموش کنید



برای حفاظت درهای بیرونی از بست‌های قوی استفاده کنید



جریان برق، آب و گاز را با رعایت اصول ایمنی قطع کنید



برای تقویت پنجره‌ها از نوار چسب استفاده کنید



اگر در خارج از منزل گرفتار طوفان شدید فوراً به پناهگاه بروید

