



بنیانگذار:
شادروان
قاسم کرمی

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

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

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

◎ برگ

ولی این را نمی دانی. همین برگ یک نامه ی عاشقانه است که مورچه ای برای مورچه ی دیگر می آورد، و اگر قرار باشد خیلی ساده از همان انبوه برگ ها یکی را بردارد و به او بدهد، دیگر آن برگ، نامه ی عاشقانه نمی شود، چون عشق واقعی از دور دست ها می آید.

مورچه ای با هزار زور و زحمت از راهی دور و دراز برگی را به لانه می آورد.
تو با خودت فکر می کنی، چه کار بیهوده ای دارد می کنی، توی لانه ی مورچه، روی زمین پراست از برگ هایی شبیه به آن.

نویسنده: فرانسیس هولر، طنزنویس برجسته ی سویسی
ترجمه ی: علی عبداللهی

◎ طنز ایران

گوساله



پدر بزرگ (گاو):
پسرم خودت را زیاد ناراحت نکن .. چون همه این کارها رو هم که بکنیم ، نهایتاً باز گاویم!
گوساله:
ما می تونیم یه روز آدم بشیم؟
پدر بزرگ (گاو):
بله پسرم، در گاوانامه اشاره شده که هر گاوی اگر عمیقاً بفهمد که چقدر گاو است در دم آدم خواهد شد ...

کتاب "من گوساله ام"
بزرگمهر حسین پور

چرا ما در مقابل آدم ها قیام نمی کنیم؟ چرا در مقابل آنها نمی ایستیم؟
تاکی یونجه ، علف و علوفه مان رو که حق مان است رو با این وضع بهمان می دهند؟
تا کی دست به پستان زنانمان بزنند و شیرشان را بخورند و ما نگاه کنیم؟
هان؟
تا به کی از ما مثل عمله های توی مزرعه شان کار بکشند و توی سرما بزنند...
هان؟ تاکی پوست ما رو بکنند و لباس و کفش و پالتو تن شان کنند؟ چرا نباید برخیزیم و علیه این زور و ظلم و ستم برخیزیم؟ هان؟

فشرده

ما ساکنانِ له شده ی سرسپرده‌ایم

فرمان بران رنجه ی افسار خورده‌ایم

جان می‌کنیم و یک تُفه نان در می‌آوریم

چون فاقدان سود سهام و سپرده‌ایم

داغ شما به باسنِ ما خوش نشسته است

هر چند حسب ظاهر لیبِل نخورده‌ایم

ممنون که گفته‌اید به ما وزنِ بار را

لازم نبود، ما که به هر حال گُرده ایم

دادی نمی‌زنیم اگر، از خجالت است

این قدر ساکتیم نگویید مُرده‌ایم

روی سراسر جای شما، زآنکه کا کلید

ما موی زانده‌یم که از تن بسترده‌ایم

هر گونه احتمال که رفته ست داده ایم

هر جور ضدحال که بوده ست خورده‌ایم

اما بگو فشار جدیدی نیاورند

کز هر طرف حساب کنی ما فشرده‌ایم

بازنده آن خری ست که مُرده ست زیر بار

ما زنده مانده ایم به هر روی و بُرده ایم

امید مهدی نژاد

◎ اثر: علی پاک‌نهاد



خسونت نکنند...
Don't be cruel

کاریکاتور: "خشونت نکنید: خشنود کنید"



خشنود کنید...
Be kind



سکته مغزی دومین علت شایع مرگ ایرانیان است

۱۰ عامل سکته مغزی در جهان



فشار خون



بیماری های قلبی



نبود تحرک بدنی



قند خون



چربی خون



استرس



مصرف الکل



تغذیه نامناسب



افزایش وزن



طرح: پرنیان بلوچی



روستای بشاگرد

عبدالحسین رضوانی