

حمیدرضا اقبال دوست

به پاس چند دهه قلم زدن و چند کتاب نوشتن یک قلم گاو را توی دیگ لوبیا چیتی انداختم تا با خانواده روز قلم را گرامی بداریم از مسئولین ذی ربط هم

سیاسگزاریم از برکت وجود آن هاست که یاد گرفته ایم چگونه قلم دست بگیریم تا دست و پای مان زیادی قلم نشود



بنیانگذار: شادروان قاسم کرمی

- صاحب امتیاز: شرکت تعاونی صبح ساحل
- مدیر مسئول: الهام کرمی
- قائم مقام مدیرمسئول و سردبیر: مهربان رشیدی
- دبیر سرویس ورزش: محمود رئیسی
- دبیر سرویس اجتماعی و حوادث: آنا رام
- دبیر سرویس آنلاین: سامیه پهنورنیا
- چاپ مهدوی کرمان
- تحریریه: ۰۷۶۳۲۲۹۵۸۵ (داخلی ۱۰۸)
- آگهی‌ها: ۰۷۶۳۲۲۴۱۴۶۲ - ۳۲۲۴۶۷۵۱ (داخلی ۱۰۵)
- فاکس شبانه‌روزی: ۰۷۶۳۲۲۴۱۴۶۳
- امور مشترکین: ۰۷۶۳۲۲۳۳۳۷۲۶ (داخلی ۱۰۱)
- دفتر مرکزی: بندرعباس، خیابان امام خمینی، حدفاصل شهرپلانی و اتوتاج - جنب بانک رفاه، ساختمان صبح ساحل
- پایگاه خبری صبح ساحل نیوز: www.sobhesahel.ir

از دفتر خاطرات یک آدم پُست مدرن

فیلم سینمایی باشد، آرام و با دیزالو، سرم را برگرداندم. کسی آن جان بود.

*عصرتر:

مقابل دهه ی روزنامه فروشی ایستاده‌ام. تعداد زیادی مرد و یکی - دو تا زن کنار دهه ایستاده‌اند و همگی سرهای شان پایین است. باید یک فکری به حال دنیا کرد. دارد از دست می‌رود.

نظری دارم که اگر جایی بگویم یا بنویسم، قطعاً جهان را نجات می‌دهد. کاش زودتر بگویم.

*پس فردا:

به نظرم هیچ چیز به اندازه ی تیر چراغ برق، آدم را مجبور به احترام نمی‌کند. مثل درخت از زمین درآمده و مثل ما شب‌ها را روشن می‌کند. در عین حال اگر چیزی رویش بچسبانی پیگرد قانونی دارد.

*شب:

می‌اندیشم چه قدر خوب بود اگر یک ملخ بودم. آدم می‌توانست تا هر کجا که دلش می‌خواهد برود. کاش حداقل یک ملخ من را با خودش ببرد و در شکوه علفزار جا بگذارد.

ریتنا اصغریپور

*صبح خیلی زود شنبه ۲۰ مرداد:

تصمیم گرفتم یک سری بروم زاپن. برای داستانی که می‌خواهم بنویسم. اواسط داستان قرار است زلزله بیاید. متأسفانه من هم تا حالا زلزله ندیده‌ام و شاید نتوانم خوب توصیفش کنم. چند سالی هم صبر کردم که این جا زلزله بیاید اما فکر می‌کنم این طوری وقتم تلف می‌شود.

لرزش زمین زیر پا باید چیز فوق العاده‌ای باشد. آدم احساس قدرت می‌کند.

*کمی بعد از صبح زود:

امروز دوباره باید مواظب خودم باشم. دیشب مادرم تلفن کرد و گفت خواب بدی برایم دیده و مواظب باشم. از طرفی هم باید بروم پشت بام و گلدان‌ها را رنگ کنم. کاش کسی به فریادم برسد.

*طرف‌های عصر:

سوار اتوبوس که بودم یک خانمی از پشت سر پرسید: «ساعت چند است؟» من هم راستش را گفتم. چند دقیقه گذشت و احساس کردم یک نگاه خشمگین پس سرم راه می‌رود. اولش ترسیدم، بعد هیجان زده شدم و فکر کردم می‌تواند صحنه ی جذابی از یک

قلم و قدم

گفت روزی به روزنامه نگار

حضرت مستطاب ورزشکار:

من قدم می‌زنم، ولی تو قلم

می‌کشاند قلم تو را به عدم

تو اگر پیا برون نهی از مرز

خبرش می‌کند به هر جا درز

می‌کنندت مسافر برلین

می‌برندت سپس به سوی اوین

جایزه گر بگیری از دستی

دزد و جاسوس و جیره خور هستی

من ولی می‌روم به هر تیمی

در دلم نیست از کسی بیمی

پول‌های درشت و گاهی ریز

به حسابم بسی شده و ریز

می‌فروشم به قیمت بسیار

خویشتن را به تیم‌ها پربار

من بگیرم اگر طلا و مدال

می‌شوم صاحب شکوه و جلال

تو بگیری مدال، محکومی

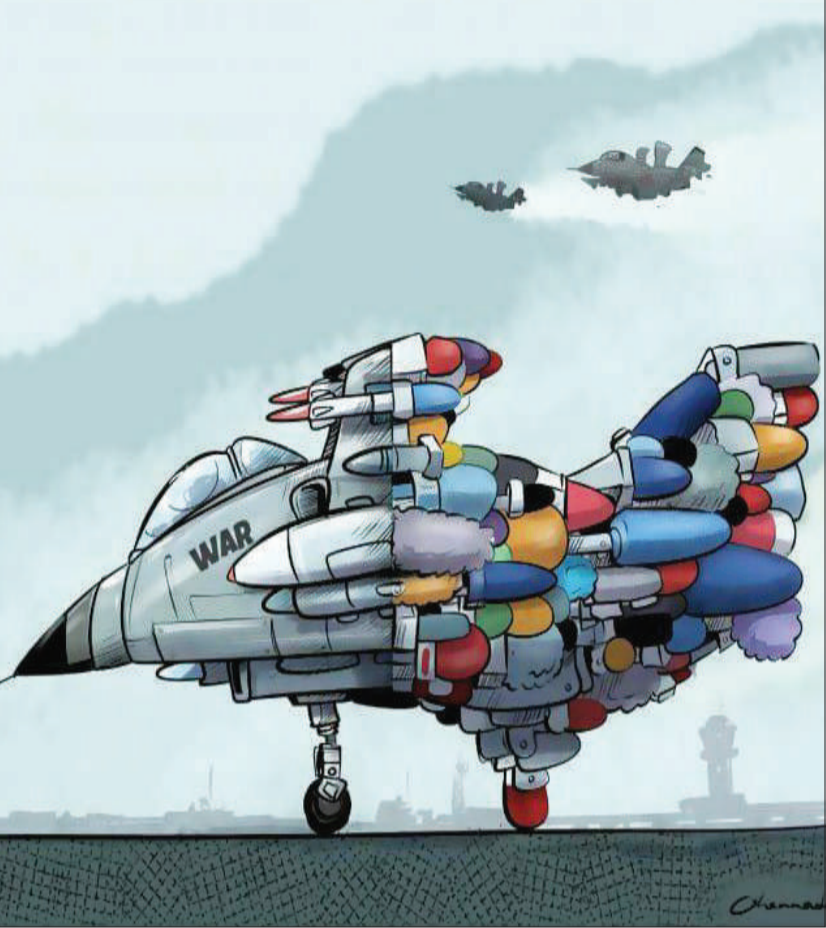
کاملآز حقوق محرومی

مثل من هی لگد بزنی بر توپ

قلمت را فرو بکن در سوپ!

«بلا تکلیف»

جنگ خبری



اثر: خالد چرادی

چطور زندگی شادی داشته باشیم



ورزش کنید
تا انرژی بگیرید



صبحانه خود را
آگاهانه بخورید



ارتباطات خود را
تقویت کنید



فضایی هدفمند
آماده کنید



قدرت خواندن را
دست کم نگیرید



اولویت‌های خود را
برنامه ریزی کنید



ذهن آگاهی را
تمرین کنید



بنویسید



آب بنوشید



(رزیف) یکی از مراسم‌های سنتی هرزگان که به منظور ابراز شادی و نشاط در عروسی‌ها و اعیاد بندرکنگ و قشم برگزار می‌شود.

عکس: پرینان بلوچی