



## گزارش اختصاصی



پازل افزایش قیمت دلار  
قیمت دلار چقدر واقعی  
است؟

۴

## سرخط خبرها

لیگ دسته دوم فوتبال باشگاه‌های کشور  
سه نماینده هرمزگان امروز  
و فردا به مصاف حریفان  
خود می‌روند

۶

از مهرماه سال جاری انجام می‌شود؛  
آغاز فعالیت ۲۰ مدرسه  
وابسته به حوزه علمیه

۵

مرمت دیوار تاریخی سدار  
در بندر خمیر

۱۱

نظارت بر مراکز خدمات زیبایی تشدید شد  
تعطیلی بیش از پنج هزار  
مرکز درمانی غیرمجاز

۹

رئیس در پاسخ به تماس تلفنی امیر قطر:  
کوچکترین اقدام علیه منافع ایران  
با پاسخی سهمگین مواجه  
خواهد شد

۲

سفید شدن موها درمان می‌شود؟  
گرد پیری روی موها

۷

## خواندنی‌های روز

چند تکنیک کاربردی برای  
افزایش خلاقیت

۵

آگهی استخدام

۵

## دعوت به همکاری

به دو نفر نیرو آقا با شرایط حقوق و بیمه طبق قانون کار  
سن حداکثر ۲۸ سال جهت کار در قصابی و ماهی  
در فروشگاه محدوده گلشهر نیازمندیم  
تلفن تماس ۰۹۳۳۶۸۵۳۷۰۴  
از ساعت ۹ الی ۱۵

بررسی مواضع نتانیاهو پس از شکست دوم و دفاع مشروع ایران؛

# «بی‌بی» به دنبال آبرو

✓ رژیم صهیونیستی به این سمت می‌رود که تصویر قبل از حمله ایران به خود را احیا کند

۲

## طغیان رودخانه‌های فصلی در هرمزگان

✓ در پی بارندگی روز گذشته، بسیاری از رودخانه‌های فصلی طغیان کرده و موجب مسدود شدن محورهای مواصلاتی استان هرمزگان شد.



صبح ساحل

## هرمزگان رتبه نخست کشور در صدور گواهی کشف معادن را کسب کرد

مورداکتشاف قرار گرفته است. قاسمی، به نقش معادن در توسعه مناطق کم برخوردار، ایجاد اشتغال پایدار و ایجاد ارزش افزوده نیز اشاره و خاطرنشان کرد: هرمزگان در حال حاضر به عنوان یکی از استان‌های معدنی کشور شناخته شده است که این مهم با تلاش‌های انجام شده طی سال‌های اخیر با رویکرد انجام اکتشافات کلان مقیاس ناحیه‌ای و در نهایت بهره‌گیری از ظرفیت مجموعه‌های تخصصی محقق شده است. قاسمی با تأکید بر لزوم تکمیل زنجیره‌های ارزش اظهار کرد: برابر برنامه‌ریزی‌های انجام شده، احداث شهرهای تخصصی و ایجاد صنایع پایین دستی با هدف ایجاد ارزش افزوده مواد معدنی در استان در دست اقدام است که این مهم نقش بسیار حائز اهمیتی در زمینه توسعه و رونق اقتصادی ایفا خواهد کرد. / ایرنا

رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت هرمزگان گفت: اقدامات شایسته این سازمان در حوزه شناسایی و فعال سازی معادن منجر به کسب رتبه نخست صدور گواهی کشف مواد معدنی طی سال گذشته با صدور ۴۶ فقره گواهی کشف معدن بین استان‌های کشور شد. خلیل قاسمی با اعلام این خبر افزود: با صدور این تعداد گواهی کشف، نزدیک به ۱۰۰ میلیون تن ذخایر فلزی و غیرفلزی در استان شناسایی شد. وی بیان کرد: در سال‌های اخیر در زمینه مطالعات اکتشافی و شناسایی ذخایر معدنی در استان با استفاده از ظرفیت مجموعه‌های توسعه‌ای و بهره‌گیری از فناوری‌های نوین اکتشافی تحولات بسیار خوبی انجام شده، به نوعی که بیشتر مساحت استان در قالب پهنه‌های مطالعاتی

واحد اندازه‌گیری  
انسانیت چیزی نیست  
بجز دست‌هایی که میکشیم

شماره حساب ۰۱۰۶۱۱۰۰۳۱۰۰۷  
شماره کارت ۶۰۳۷۹۹۱۸۹۹۹۳۶۷۰۶  
بانک ملی بنام ستاد دیده هرمزگان

setad\_dieh\_hormozghan

ویژه آزاد سازی زندانیان نیازمند جرائم غیر عمد  
\*روابط عمومی ستاد دیده استان هرمزگان\*



آگهی مناقصه عمومی تأمین فروسیلیکومنگنز  
شرکت فولاد کاوه جنوب کیش  
(سهامی عام)

شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (SKS) در نظر دارد نسبت به تأمین فروسیلیکومنگنز (مطابق موارد مندرج در اسناد) از طریق مناقصه عمومی از شرکت‌های واجد شرایط اقدام نماید. متقاضیان می‌توانند برای اطلاع از شرایط مناقصه به سایت شرکت فولاد کاوه جنوب کیش به نشانی [WWW.SKSCO.IR](http://WWW.SKSCO.IR) مراجعه نموده و پیشنهادهای خود را مطابق شرایط اعلامی حداکثر تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۲ به دبیرخانه حراست شرکت تحویل و رسید دریافت نمایند. ۱۴۰۳/۱۸

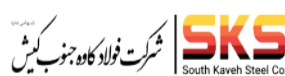
● روابط عمومی فولاد کاوه جنوب کیش



آگهی مناقصه عمومی تأمین انواع پیراهن و شلوار و لباس کار شرکت فولاد کاوه جنوب کیش  
(سهامی عام)

شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (SKS) در نظر دارد نسبت به تأمین انواع پیراهن و شلوار و لباس کار (مطابق موارد مندرج در اسناد) از طریق مناقصه عمومی از شرکت‌های واجد شرایط اقدام نماید. متقاضیان می‌توانند برای اطلاع از شرایط مناقصه به سایت شرکت فولاد کاوه جنوب کیش به نشانی [WWW.SKSCO.IR](http://WWW.SKSCO.IR) مراجعه نموده و پیشنهادهای خود را مطابق شرایط اعلامی حداکثر تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۸ به دبیرخانه حراست شرکت تحویل و رسید دریافت نمایند. ۱۴۰۳/۱۶

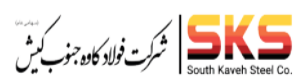
● روابط عمومی فولاد کاوه جنوب کیش



آگهی مناقصه عمومی تأمین گش ایمنی  
دیرسوز شرکت فولاد کاوه جنوب کیش  
(سهامی عام)

شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (SKS) در نظر دارد نسبت به تأمین گش ایمنی دیرسوز (مطابق موارد مندرج در اسناد) از طریق مناقصه عمومی از شرکت‌های واجد شرایط اقدام نماید. متقاضیان می‌توانند برای اطلاع از شرایط مناقصه به سایت شرکت فولاد کاوه جنوب کیش به نشانی [WWW.SKSCO.IR](http://WWW.SKSCO.IR) مراجعه نموده و پیشنهادهای خود را مطابق شرایط اعلامی حداکثر تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۸ به دبیرخانه حراست شرکت تحویل و رسید دریافت نمایند. ۱۴۰۳/۱۷

● روابط عمومی فولاد کاوه جنوب کیش



آگهی مناقصه عمومی تأمین مبرد روی هد  
دامی بار SQ150 شرکت فولاد کاوه جنوب کیش  
(سهامی عام)

شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (SKS) در نظر دارد نسبت به تأمین مبرد روی هد دامی بار SQ150 (مطابق موارد مندرج در اسناد) از طریق مناقصه عمومی از شرکت‌های واجد شرایط اقدام نماید. متقاضیان می‌توانند برای اطلاع از شرایط مناقصه به سایت شرکت فولاد کاوه جنوب کیش به نشانی [WWW.SKSCO.IR](http://WWW.SKSCO.IR) مراجعه نموده و پیشنهادهای خود را مطابق شرایط اعلامی حداکثر تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۸ به دبیرخانه حراست شرکت تحویل و رسید دریافت نمایند. ۱۴۰۳/۱۵

● روابط عمومی فولاد کاوه جنوب کیش

## میز خبر

رئیس‌ی در پاسخ به تماس تلفنی امیر قطر:

کوچکترین اقدام علیه منافع ایران  
با پاسخی سهمگین مواجه خواهد شد

## سرویس سیاسی

رئیس‌جمهور با تأکید بر ضرورت اتخاذ اقدامات بازدارنده در برابر تداوم جنایات رژیم صهیونیستی در غزه بویژه از سوی کشورهای

اسلامی، حمایت‌های کورکوانه برخی کشورهای غربی از رژیم صهیونیستی را زمینه تنش‌زایی در منطقه دانست و تصریح کرد: کوچکترین اقدام علیه منافع ایران قطعاً با پاسخی سهمگین، گسترده و دردناک علیه همه عوامل آن مواجه خواهد شد.

به گزارش صبح ساحل، سید ابراهیم رئیسی در پاسخ به تماس تلفنی شیخ «تمیم بن حمد آل ثانی» ضمن تبریک عید سعید فطر به وی و مردم کشورش، با اشاره به تحولات اخیر منطقه مهمترین موضوع حال حاضر منطقه و حتی جهان را تداوم نسل‌کشی بی‌رحمانه فلسطینیان غزه و ضرورت تلاش موثر برای متوقف کردن جنایات رژیم صهیونیستی دانست و افزود: کودک‌کشی، نسل‌کشی و جنایات هولناک صهیونیست‌ها در حالی با حمایت کامل آمریکا و برخی کشورهای غربی تداوم یافته است که مردم مظلوم و مقتدر غزه با مقاومت خود همچنان پیروز میدان هستند. رئیس‌جمهور در ادامه اقدام تروزیستی رژیم صهیونیستی در

حمله به کنسولگری جمهوری اسلامی ایران در دمشق را نشانه استیصال ناشی از دست نیافتن این رژیم به اهدافش از حمله به غزه توصیف و تصریح کرد: برخلاف انتظار تمام آرزوخواهان و ملت‌های آزاده و همچنین برخلاف نص صریح قوانین بین‌المللی، سازمان ملل متحد و شورای امنیت همانند کوتاهی و بی‌عملی‌شان در توقف جنایات صهیونیست‌ها در غزه، به حداقل وظایف قانونی خود در محکومیت حمله به کنسولگری ایران در دمشق نیز عمل نکردند، لذا جمهوری اسلامی ایران در راستای اعمال حق دفاع مشروع خود بر اساس ماده ۵۱ منشور ملل متحد، عملیاتی را علیه همان مراکز که علیه ما شرارت کرده بودند، طراحی و اجرا کرد. رئیس‌جمهور با تأکید بر ضرورت اتخاذ اقدامات بازدارنده در برابر تداوم جنایات رژیم صهیونیستی در غزه بویژه از سوی کشورهای اسلامی، حمایت‌های کورکوانه برخی کشورهای غربی از رژیم صهیونیستی را زمینه تنش‌زایی در منطقه دانست و تصریح کرد: همانطور که قبلاً هم رسماً اعلام کردیم عملیات وعده صادق با هدف تنبیه متجاوز با موفقیت انجام شد. اینک قطعانه اعلام می‌کنیم که کوچکترین اقدام علیه منافع ایران قطعاً با پاسخی سهمگین، گسترده و دردناک علیه همه عوامل آن مواجه خواهد شد. شیخ «تمیم بن حمد آل ثانی» نیز در این مکالمه تلفنی ضمن تبریک مقابل عید فطر، روابط دو کشور را بر اساس اعتماد عالی متقابل میان سران دو کشور، متمایز و ممتاز توصیف و تصریح کرد: ایران و قطر در همه احوال و شرایط پشتیبان و حامی یکدیگر بوده و هستند.

## بلیکن:

## به دنبال تشدید تنش‌ها با ایران نیستیم

## سرویس سیاسی

وزیر خارجه آمریکا از ادامه حمایت واشنگتن از تل‌آویو خبر داد، اما تأکید کرد به دنبال تشدید تنش‌ها با تهران نیست. مقامات صهیونیست بارها اعلام کرده‌اند بدون حمایت تسلیحاتی آمریکا توانایی ادامه دادن جنگ غزه را ندارند. با این حال، واشنگتن علی‌رغم نسل‌کشی فلسطینیان، همچنان خود را متعهد به حمایت از اسرائیل در این جنگ می‌بیند. این امر به ویژه پس از حمله نظامی ایران به سرزمین‌های اشغالی تشدید شده است. به گزارش الجزیره، آنتونی بلینکن، وزیر خارجه آمریکا اعلام کرد واشنگتن به هیچ‌عنوان به دنبال تشدید تنش‌ها با ایران نیست، اما ما متعهد به حمایت از اسرائیل هستیم. وی در ابتدای نشست خود با محمد علی تمیم، معاون نخست‌وزیر عراق تأکید کرد: ما به دنبال تنش‌آفرینی نیستیم. با این حال، ما حامی دفاع از اسرائیل باقی خواهیم ماند و از نیروخواهان در خاورمیانه محافظت می‌کنیم. بلینکن با اشاره به حمله گسترده موشکی و پهپادی ایران به سرزمین‌های اشغالی، افزود: آنچه حمله ایران نشان داد این است که اسرائیل زمانی که قربانی حملات و خشونت هاست نباید به تنهایی از خود دفاع کند و ما در کنار این کشور هستیم. اقدام ایران در این زمینه بی‌سابقه بود. وزیر خارجه آمریکا تأکید کرد طی ۳۶ ساعت گذشته درگیر سلسله‌گفتگوهایی برای حل و فصل دیپلماتیک تنش‌های موجود در منطقه بوده است تا مانع از بروز یک بحران در خاورمیانه باشیم. پیش از این جو بایدن، رئیس‌جمهور آمریکا طی تماس تلفنی با بنیامین نتانیاهو، نخست‌وزیر رژیم صهیونیستی اعلام کرده بود واشنگتن در پاسخ اسرائیل به حمله ایران مشارکت نمی‌کند و تل‌آویو را به خویشتن‌داری در این زمینه دعوت کرد.

بررسی مواضع نتانیاهو پس از شکست دوم و دفاع مشروع ایران؛

## «بی‌بی» به دنبال آبرو

رژیم صهیونیستی منطقی به این سمت می‌رود که تصویر قبل از حمله ایران به خود را احیا کند؛ کاری که از هفتم اکتبر تاکنون نیز انجام داده است

## روشنک زینی‌وند

با حمله اسرائیل به کنسولگری ایران در دمشق آنچه مورد اهمیت قرار داشت پاسخ ایران بود زیرا این حمله تعرض به خاک ایران تلقی می‌شد. از میان گزینه‌های مختلفی چون عدم پاسخ، اقدام در درون خاک اسرائیل یا حمله به اماکن دیپلماتیک اسرائیل در کشورهای دیگر، ایران سرانجام طی عملیاتی به وسیله پهپادها و موشک‌های بالستیک در پاسخ به این اقدام، نقاطی در خاک اسرائیل را مورد هدف قرار داد. در این رابطه در گفتگویی با دکتر محمد خواجویی روزنامه نگار و تحلیل‌گر مسائل خاورمیانه به بررسی پیام این اقدام ایران در درون خاک اسرائیل، تحلیل اقدام ایران در چارچوب بند ۵۱ منشور سازمان ملل و دفاع مشروع و پیامدهای این اقدام پرداخته‌ایم.



## اقدام ایران علیه اسرائیل با توجه به اتمی بودن اسرائیل و حامیانی که دارد، حاوی چه پیامی از سوی ایران می‌باشد؟

پاسخ ایران به اسرائیل، پاسخ بازدارندگی ایران بود. حمله اسرائیل به کنسولگری ایران خط قرمزی بود که اسرائیل از آن عبور کرد. تا پیش از آن اسرائیل مواضع و نظامیان ایران را در سوریه مورد هدف قرار داد و در آن شرایط ایران به سیاست صبر استراتژیک ملتزم بود اما حمله به کنسولگری ایران ابهامات و تردیدهایی را در رابطه با موثر بودن سیاست صبر استراتژیک مطرح کرد. به عبارتی این مسأله را مطرح کرد که صبر در مقابل تحركات اسرائیل بازدارنده نبوده و اسرائیل گام به گام حرکت می‌کند. نقطه اوج این مسأله، حمله به کنسولگری ایران بود که نقض حاکمیت ایران محسوب می‌شد. مقامات ایران ناگزیر شدند که به این اقدامات پاسخ عملی دهند و صرفاً به تهدید بسنده نکنند به این دلیل که نقض قدرت بازدارندگی، از این نظر که اسرائیل مجدداً گام‌های دیگری بردارد خطرناک بود و در این شرایط آسیب‌پذیری کشور بیشتر می‌شد. بنابراین ایران تصمیم گرفت این واکنش را باامداد یکشنبه، تقریباً دو هفته بعد از حمله اسرائیل به کنسولگری ایران در دمشق انجام دهد.

به هرحال ایران از خاک خودش خاک اسرائیل را مورد هدف قرار داد و این به لحاظ نمادین بسیار مهم است و صرف نظر از اینکه چند موشک اصابت کرده است، نفس این موضوع مهم است و پرداختن به این مسأله که چقدر سیستم سامانه دفاعی اسرائیل توانسته موشک‌ها را رهگیری کند یا نه موضوعی فرعی است. ایران چون به دنبال جنگ نبوده

است بلکه به دنبال ارسال پیام بازدارندگی خودش بوده است از این‌رو تلاش کرد که این عملیات اقدامی نمادین و با کمترین میزان آسیب انسانی و مادی باشد و شخصی نیز در این عملیات کشته نشد. چون هدف، پیامی بود که باید منتقل می‌شد و قرار بر این نبود که در این سطح، ایران اقدام نظامی گسترده‌ای را انجام دهد به همین دلیل مکان‌هایی برای هدف‌گیری موشک‌ها انتخاب شد و حتی موشک‌هایی که ایران در این مرحله از آن‌ها استفاده نکرد به عنوان مثال ایران از موشک‌های پیشرفته‌تر خود مثل موشک هایپرسونیک فتا استفاده نکرد چون قرار نبود در این مرحله وارد درگیری نظامی با اسرائیل شود و صرفاً به دنبال انتقال پیام اراده ایران بود. در واقع ایران وارد نبرد اراده‌ها شد و قصد داشت در این نبرد اراده قدرت خود را تثبیت کند و اراده خود را اثبات کند و تصویری که قبلاً از آن ارائه شده بود که ایران محافظه‌کار است و سکوت و ممانعت می‌کند را کنار بزند و مانع از این شود که اسرائیل به راحتی مواضع و نیروهای ایران را مورد هدف قرار دهد. بنابراین اصل این حمله مهم است و اتفاقی تاریخی محسوب می‌شود و برای اولین بار است که ایران نقاطی را در اسرائیل مورد هدف قرار داده است و این اقدام ایران دارای اهمیت راهبردی است.

## آیا می‌توان این اقدام ایران را با توجه به حمله اسرائیل به کنسولگری ایران، در قالب بند ۵۱ منشور سازمان ملل دفاع مشروع در نظر گرفت؟

بند ۵۱ منشور سازمان ملل متحد درباره حق دفاع مشروع در برابر حملات است. در منشور سازمان ملل متحد سازوکارهایی برای حفاظت از امنیت کشورها و امنیت بین‌المللی لحاظ شده‌اند از جمله سازوکارهایی که در شورای امنیت مطرح است. شورای امنیت را به عنوان حافظ امنیت بین‌المللی تعریف کرده است و از این‌رو ایران قبل از اینکه به‌طور مستقیم اقدامی انجام دهد تلاش کرد به سمت شورای امنیت برود و در آنجا درخواستی را مطرح کرد و مقامات ایران نیز اعلام کردند چه بسا اگر شورای امنیت این حادثه را محکوم کرده بود ایران ممکن بود رفتار دیگری انجام می‌داد و از پاسخ عملی صرف نظر می‌کرد اما این اتفاق نیفتاد و شورای امنیت به عنوان عضو مهم سازمان ملل نتوانست در این فقره از ایران حمایت کند. به هرحال حمله به کنسولگری ایران به لحاظ حقوق بین‌الملل مردود است و ایران ناگزیر شد بعد از اینکه مسیر شورای امنیت را طی کرد و ناکام ماند به سمت اقدام عملی برود و دفاع مشروع خودش را به صورت عملی انجام دهد. در دفاع مشروع بر اساس قواعد بین‌المللی بحث ضرورت و تناسب مطرح است استدلال ایران این است که حملاتی که به داخل اسرائیل انجام شد، غیر نظامیان را مورد هدف قرار نداد و پایگاه‌های نظامی را مورد هدف قرار داده بود و این اقدام با حمله‌ای که انجام شد تناسب داشت. در این رابطه بحث‌های حقوقی می‌توان طرح کرد و ابهاماتی وجود دارد. از جمله تشکیکی که مطرح می‌شود این است که کنسولگری ایران در خارج از خاک

لبنان، غزه و ایران دارد همگی در راستای اثبات بازدارندگی است و قدرت رعب‌آوری دارد و به همین دلیل دست به چنین اقداماتی می‌زند. زیرا اسرائیل در جنگ گسترده میزان ضربه‌پذیری‌اش بسیار بالا است بنابراین این اقدامات را انجام می‌دهد تا طرف‌های مقابل از حمله ایران نسبت به ادامه اقدام علیه اسرائیل صرف‌نظر کنند. عوامل متعددی باعث می‌شود که ایران و اسرائیل وارد یک نوع جنگ فرسایشی و مستقیم‌فراگیر نشوند.

از جمله این عوامل آسیب‌پذیری کشورها در جنگ است. همه کشورها آسیب‌پذیریشان از ناحیه جنگ‌های فراگیر بالاست. عامل بعدی بُعد جغرافیایی است که باعث می‌شود تا ورود به یک جنگ فراگیر برای هر دو طرف کمی سخت باشد. بیشتر ابتکار بر روی نیروهای هوایی است و این باعث می‌شود قابلیت استمرار نداشته باشد.

مسأله بعدی عدم تمایل قدرت‌های بزرگ برای وقوع یک جنگ فراگیر میان ایران و اسرائیل است. کشورهایی مثل روسیه، چین، آمریکا و کشورهای اروپایی در حال تلاش جهت کاهش تنش و عدم ورود دو طرف در یک جنگ گسترده هستند. از طرفی فشار کشورهای

منطقه‌ای که از ناحیه جنگ بین ایران و اسرائیل بسیار آسیب‌میی‌بینند از عواملی است که می‌تواند ترمز تنش میان ایران و اسرائیل باشد.

نکته حائز اهمیت این است که تحولات به صورتی نیست که الزاماً براساس یک منطق حرکت کند. گاهی روند کنش‌ها و واکنش‌ها بین دو طرف به حدی می‌رسد که در یک جایی بازی از دست خارج می‌شود یعنی شما ناگزیر به سمت رفتاری می‌روید که باید واکنش جدی تری انجام دهید. به عقیده من عواملی که از بروز جنگ گسترده جلوگیری می‌کند بیشتر در منطقه به شدت می‌تواند به‌ویژه در درازمدت به ضرر اسرائیل باشد و اعتماد به نفس ایران و متحدانش به شدت بالا می‌رود مخصوصاً اینکه اسرائیل در عملیات هفتم اکتبر ضربه دیگری را از یکی از متحدان ایران، یعنی حماس خورد و بازدارندگی‌اش نقض شد و در این فاصله اسرائیل مجدداً حمله دیگری را دریافت کرده است و اگر اسرائیل نتواند قدرت بازدارندگی خود را احیا کند در درازمدت قدرتش در منطقه از نظر امنیتی به شدت افت می‌کند. به همین دلیل پیش‌بینی من این است که اسرائیل به احتمال زیاد دست به اقدام علیه ایران خواهد زد تا شرایط را تثبیت کند و معادله را پایاپای کند. زیرا اسرائیل یک قدرت اتمی است و منطقاً به این سمت می‌رود که تصویر قبلی خود را احیا کند. کاری که اسرائیل از هفتم اکتبر تاکنون نیز انجام داده است در این مسیر است.

من این موضوع که اسرائیل به دنبال جنگ گسترده با ایران است، قبول ندارم. اقداماتی که اسرائیل طی ۷-۶ ماه اخیر انجام می‌دهد، تلاش برای جبران ناکامی امنیتی است که در هفتم اکتبر اتفاق افتاده بود. در واقع اسرائیل در حال ترمیم تصویر مخدوش بازدارندگی خود است و اقداماتی در این راستا انجام داده است تا این شرایط را به سمت مطلوب حرکت دهد. این اقدامات، از جمله حملاتی که به جنوب

## آگهی دعوت مجمع عمومی عادی شرکت راه ساختمانی و تاسیساتی ساحل کهریز

به شماره ثبت ۵۸۲۸ شناسه ملی ۱۰۸۰۰۱۱۳۰۷۸

به اطلاع کلیه سهامداران شرکت می‌رساند جلسه مجمع عمومی عادی در تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۰ رأس ساعت ۹ صبح در نشانی بندرعباس گلشهر شمالی داروپخش خ شلمچه کوچه فروزان ۸ پ ۱۰ کدپستی ۷۹۱۵۸۹۳۷۱۸ تشکیل می‌گردد از کلیه سهامداران دعوت می‌شود رأس ساعت و تاریخ یاد شده حضور بهم رسانند.

دستور جلسه: انتخاب مدیران- انتخاب بازرسان- انتخاب روزنامه‌کثیرالانتشار

## هیئت مدیره شرکت راه ساختمانی و تاسیساتی ساحل کهریز

## منفودی

سند مالکیت: برگ سبز، سند کارخانه و کارت شناسایی خودروسواری سیستم سمند تیپ LX XU۷ رنگ سفید روغنی مدل ۱۳۹۶ با شماره موتور ۱۲۴K۱۱۷۹۳۰۲ شماره شناسی ۹۱CE۱HF۰۲۳۷۱۱ و شماره پلاک ۸۴ ایران- ۳۱۶ ق ۶۷ به نام اسماعیل اکبری بیژن آباد فرزند موسی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد

## منفودی

سند مالکیت: برگ سبز خودروسواری سیستم سمند تیپ ال ایکس رنگ نقره ای متالیک مدل ۱۳۸۸ با شماره موتور NAAC۹۱CC۸۹F۱۷۸۸۴۲ شماره شناسی ۹۱CC۸۹F۱۷۸۸۴۲ و شماره پلاک ۸۴ ایران- ۳۵۳۵۴ به نام حسین خوش بخت فرزند غلام مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد

## آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای شناسایی پیمانکار

شرکت طرح و سامان امواج کیش (سهامی خاص) در نظر دارد تا به منظور "خرید و تحویل کلیه مصالح و تجهیزات و اجرای طرح نیرو رسانی پروژه ساختمان اداری سمن قشم" واقع در جزیره قشم، نسبت به شناسایی پیمانکار ذیصلاح طی مناقصه عمومی یک مرحله-ای اقدام نماید. اشخاص حقوقی دارای شرایط ذیل می‌توانند از تاریخ انتشار این آگهی تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۹ جهت دریافت اسناد مناقصه در ساعات اداری به نشانی تهران، خیابان قائم مقام فراهانی، جنب بانک دی، شماره ۱۰۱، طبقه سوم مراجعه نمایند.

## شرایط شرکت در مناقصه:

- ۱-برخورداری از توانمندی فنی و مالی متناسب با کار.
  - ۲-مورد تأیید شرکت توزیع نیروی برق استان هرمزگان.
  - ۳-توانایی در ارائه تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار به مبلغ ۱،۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰ (یک میلیارد و پانصد میلیون) ریال.
- همراه داشتن معرفی نامه جهت دریافت اسناد الزامیست. در صورت نیاز به اطلاعات تکمیلی متقاضیان می‌توانند با شماره‌های تلفن ۰۸۸۳۳۱۰۰۸-۰۸۸۳۳۲۰۰۹ تماس حاصل نمایند. ضمناً هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

## سخنگوی اقتصادی دولت اعلام کرد

# ضمانت بانکی جایگزین مالیات تولیدکنندگان می شود

سرویس اقتصادی

سخنگوی اقتصادی دولت ضمن اعلام اینکه ضمانت بانکی جایگزین دریافت نقدی مالیات و عوارض تولیدکنندگان شده است، گفت: سهم درآمدهای پایدار پارسال به ۵۲ درصد و امیدواریم امسال هم به ۶۰ درصد نزدیک شویم.

نخستین نشست خبری مشترک سخنگوی اقتصادی دولت با رئیس سازمان برنامه و بودجه آغاز شد که احسان خاندوزی در ابتدای این نشست با بیان اینکه یکی از تغییرات امسال در جلسات نشست سخنگوی اقتصادی، برگزاری نشست‌های مشترک با اعضای ستاد اقتصادی دولت است، اظهار کرد: این نشست‌ها هر ماه با یکی از اعضا برگزار خواهد شد و تلاش ما این است که دسترسی حداکثری رسانه‌ها به اعضای اقتصادی دولت را فراهم کنیم.

وی با اشاره به آخرین تحولات بودجه ۱۴۰۳، یادآور شد: دولت دو رویکرد در حوزه مالیه عمومی را سرلوحه امور قرار داده است که اولین رویکرد معطوف به شفافیت و انضباط بخشی به دخل و خرج دولت و شرکت‌های دولتی از مسیر اجرای حساب واحد خزانه و پرداخت به ذی نفع نهایی است. رویکرد دیگر هدف‌گذاری دولت برای ارتقای سهم درآمدهای پایدار از بودجه عمومی به یک میزان قابل اعتناست.

### افزایش سهم درآمدهای پایدار به ۵۲ درصد

وزیر اقتصاد ادامه داد: در سه سال گذشته نسبت درآمدهای پایدار که مجموع درآمدهای غیر نفتی و استقراض را شامل می‌شود از ۴۲ درصد در سال ۱۴۰۰ به ۵۲ درصد در سال ۱۴۰۲ افزایش پیدا کرد و



امیدوارم در سال ۱۴۰۳ به نسبت ۶۰ درصد نزدیک شویم.

سخنگوی اقتصادی دولت با تأکید بر اینکه امسال برای سومین سال پیاپی شاهد کاهش نرخ مالیات بر واحدهای تولید هستیم، اظهار کرد: این امر به نحوی پیش رفته است که در سال ۱۴۰۰ کاهش پنج

## عضو شورای ملی زعفران ایران:

# بازارهای صادراتی زعفران را دو دستی تقدیم افغانستان کردیم

سرویس اقتصادی

عضو شورای ملی زعفران ایران گفت: بازارهای صادراتی که سال‌ها پیش با زحمت آماده کرده بودیم را به دلیل عدم مدیریت در تولید، برداشت و صادرات دو دستی تقدیم افغانستان و برخی کشورهای دیگر کردیم.

علی حسینی با بیان اینکه در گذشته تولیدکننده بیش از ۹۰ درصد زعفران دنیا بودیم، گفت: در حال حاضر اما این درصد کمتر شده و حتی کمتر نیز خواهد شد، زیرا تولید زعفران به دلیل عدم آموزش‌های درست در کاشت، داشت و برداشت کاهش یافته و قیمت آن نسبت به ۵ ماه گذشته حدود ۴ برابر بیشتر شده است. وی ادامه داد: درست است که افزایش قیمت ممکن است تا جایی به نفع تولیدکننده باشد، اما در یک نقطه‌ای بازارها و مشتریان خود را از دست می‌دهیم.

تولیدکنندگان قدری وارد میدان شده‌اند عضو شورای ملی زعفران ایران اضافه کرد: تصور می‌کنیم تولیدکننده اول زعفران در دنیا



هستیم؛ ولی هند، یونان، مراکش، اسپانیا هم وارد عرصه شده و تولیدکنندگان قدری هستند. افغانستان نیز از دیگر تولیدکننده های زعفران به شمار می‌رود.

### زعفران ایران به اسم کشورهای دیگر صادر می‌شود

وی در ادامه با اشاره به اینکه زعفران ایران از کشور خارج می‌شود و سپس با اسم کشورها دیگر مجدداً صادر می‌شود، گفت: افغانستان کمتر از ۲۰ تن زعفران تولید می‌کند ولی حدود ۷۰ تن صادرات دارد. این یعنی زعفران ما به

درصدی، در سال ۱۴۰۱ کاهش هفت درصدی و امسال نیز کاهش پنج درصدی را شاهد خواهیم بود و این امر در تاریخ بودجه‌ریزی بی سابقه است.

### ضمانت بانکی جایگزین مالیات تولیدکنندگان

خاندوزی با اشاره به اقدام دولت برای جبران کمبود نقدینگی شرکت‌ها، اظهار کرد: دولت بنا دارد تا پایان مهر امسال برای کاهش فشار به نقدینگی شرکت‌ها و واردکنندگان کالاها، اساسی، به جای دریافت مالیات و عوارض آن‌ها به صورت نقد، ضمانت‌نامه بانکی، اسناد خزانه و اوراق گام را جایگزین کند. امیدواریم با کاهش نرخ مالیات و استفاده از ابزارهای جدید برای تسویه شاهد رفع برخی از مشکلات تولیدکنندگان کشور باشیم. / ایسنا

از مسیر خام فروشی است، گفت: علاوه بر مشکلاتی که در بخش آموزش و مدیریت تولید و بسته بندی زعفران وجود دارد، صادرات نیز با موانعی همراه است و دولت باید این موانع صادراتی را بردارد. وقتی موانع موجود باشد امکان صادرات نیست، معافیت تعهد ارزی از صادرکنندگان محصولات کشاورزی باید اولویت اول دولت باشد.

### کاهش تولید زعفران

عضو شورای ملی زعفران با اشاره به اینکه موانع پیش روی صادرات باعث شده که بازارهای هدف را از دست بدهیم و حجم صادرات کاهش یابد، گفت: باید عرضه یابی کنیم تا مشخص شود مشکل دقیقاً از کجاست و چرا تولید کاهش یافته است. در دهه ۵۰ تا ۶۰ در هر هکتار بین ۶ تا ۷ کیلو زعفران تولید می‌کردیم، اما در حال حاضر این عدد به ۲ کیلو در هر هکتار رسیده است.

وی با بیان اینکه مدیریت تولید می‌لنگد، افزود: اگر کشاورز بتواند در هر هکتار ۶ تا ۷ کیلو زعفران برداشت کند تولید توجیه اقتصادی دارد و می‌توانیم با دنیا رقابت کنیم. حسینی در پایان گفت: در هر مترمربع زمین باید یک گرم زعفران خشک تولید کنیم، اما در حال حاضر در هر هکتار ۲۰۰ میلی گرم تولید می‌شود. این یعنی منابع ارزشمند آب و خاک و انرژی برای تولید صرف می‌شود اما عملکرد در واحد سطح بسیار پایین است. باید عملکرد را افزایش دهیم. وزارت جهادکشاورزی باید در این بخش جدی‌تر باشد، زیرا با حرف و وعده نمی‌توان به این مهم دست یافت.

## سقف تراکنش خرید روزانه ۲۰۰ میلیون تومان افزایش یافت

سرویس اقتصادی

بانک مرکزی حداکثر تراکنش خرید روزانه را ۱۰۰ میلیون تومان افزایش داد و به ۲۰۰ میلیون تومان رساند. این دستورالعمل از ۲۰ فروردین ماه ۱۴۰۳ اجرا خواهد شد.



به گزارش صبح ساحل، بانک مرکزی در ابلاغیه‌ای به بانک‌های کشور اعلام کرد: «حداکثر تراکنش خرید از هر کارت متعلق به مشتری حقیقی از مبلغ یک میلیارد ریال به ۲ میلیارد ریال و مجموع تراکنش‌های انجام‌شده کارت برای مشتری حقیقی در کل شبکه بانکی روزانه از مبلغ یک میلیارد ریال به ۲ میلیارد ریال افزایش یافت.» بر اساس این ابلاغیه هر فرد حقیقی می‌تواند در یک روز و با یک کارت بانکی ۲۰۰ میلیون تومان خرید انجام دهد.

همچنین سقف مجموع تراکنش‌های بانکی شخص حقیقی با همه کارت‌هایی که به نام اوست ۲۰۰ میلیون تومان است.

## میز خبر

تا ۲۶ اردیبهشت امسال

## جواز کسب کاغذی برچیده می‌شود



سرویس اقتصادی

رئیس مرکز بهبود کسب و کار وزارت اقتصاد گفت: صاحبان جوازهای کاغذی باید تا قبل از ۲۶ اردیبهشت جواز خود را الکترونیکی و به شناسه یکتا تبدیل کنند، در غیر این صورت از تمام خدمات حکومتی و دولتی محروم خواهند شد.

به گزارش ایسنا، امیر سیاح در هشتاد و یکمین جلسه هیات مقررات زدایی و بهبود محیط کسب و کار اظهار کرد: از ابتدای سال ۱۴۰۱ تاکنون ۱.۶ میلیون فقره مجوز کسب و کار الکترونیکی صادر شده که با توجه به جدید بودن شناسه یکتای صنفی نیز دریافت کرده‌اند. در این مدت ۲.۵ میلیون تقاضا برای مجوز ارائه شده بود که ۹۰۰ هزار مجوز یا رد شده یا با انصراف افراد مواجه شده است.

وی افزود: بر اساس قانون پایانه‌های فروشگاهی باید تا ۲۶ اردیبهشت ۱۴۰۳ سایر ۲ میلیون مجوز کاغذی کسب و کار، الکترونیکی شوند و شناسه یکتا برای آنها صادر شود. اگر صاحبان جواز کسب این اقدام را صورت ندهند از تمامی خدمات حاکمیتی و دولتی محروم خواهند شد. رئیس مرکز بهبود کسب و کار وزارت اقتصاد خاطرنشان کرد: این اولین جلسه هیات مقررات زدایی در سال جاری بود که مقررات زائد کسب و کارها را باید رفع کنیم. در این خصوص قرار شد آخرین گام از قانون تسهیل کسب و کار شامل تبدیل پروانه‌های کاغذی کسب به شناسه یکتای کسب و کار شود. سیاح درباره مجوز احداث جایگاه سوخت‌رسانی بیان کرد: شرکت نفت در این زمینه اعلام کرده با توجه به ظرفیت تولید بنزین کشور، جایگاه‌های موجود کافی است. بنابراین باید پیگیری شود مجوزهای جدید برای افرادی که تقاضای ایجاد جایگاه دارند، منجر به قاچاق سوخت نشود. در این زمینه اهلیت و توان مالی متقاضیان برای احداث جایگاه اهمیت دارد. به گفته سیاح، شرکت پالایش و پخش قول داده تا آخر خرداد پاسخ متقاضیان احداث جایگاه سوخت را از طریق سیستمی بدهد و فرآیند کارمند محوری حذف خواهد شد.

رئیس کمیسیون اجتماعی:

## تعیین دستمزد کارگران با نظر مجلس به عدالت نزدیک‌تر است

سرویس اقتصادی

رئیس کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی گفت: از پیشنهاد وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی در تعیین میزان حقوق و دستمزد کارگران با همراهی نمایندگان مجلس شورای اسلامی استقبال می‌کنیم و معتقدیم این تصمیم عادلانه‌تر و منصفانه‌تر خواهد بود.

ولی اسماعیل با اشاره به حضور سید صولت مرتضوی، وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی و معاونان این وزارتخانه در جلسه کمیسیون اجتماعی مجلس، اظهار داشت: بر اساس اعلام وزیر کار، با لایحه‌ای که قرار است وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و دولت به مجلس ارائه دهند، مجلس هم در بحث تعیین دستمزد کارگران دخیل خواهد بود که ما از این پیشنهاد استقبال کردیم. رئیس کمیسیون اجتماعی مجلس با اشاره به توضیحات وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی در بحث حقوق و دستمزد کارگران در نشست با کمیسیون اجتماعی مجلس، عنوان کرد: پیرو پیشنهاد وزیر کار مبنی بر واگذاری تعیین حداقل حقوق و دستمزد کارگران به مجلس، ما وزیر را به کمیسیون دعوت کردیم تا در خصوص لایحه‌ای که قرار است در موضوع تعیین حداقل حقوق و دستمزد کارگران به مجلس ارائه دهند، توضیح دهد. وی با اشاره به اینکه در اصل و براساس ماده ۴۱ قانون کار باید شورای عالی کار در این خصوص تصمیم بگیرد، اما با لایحه‌ای که قرار است وزارت کار و دولت به مجلس ارائه دهند، مجلس هم در این بحث دخیل خواهد بود، تصریح کرد: با توجه به اینکه نمایندگان از تمام گروه‌ها و جناح‌ها در مجلس حضور دارند و کمیسیون تخصصی اجتماعی می‌تواند با دعوت از تشکل‌های کارگری و کارفرمایی تصمیم‌گیری در این مورد را تسهیل کند، ما از این پیشنهاد استقبال کردیم و معتقدیم این تصمیم عادلانه‌تر و منصفانه‌تر خواهد بود.

اسماعیلی با تأکید بر اینکه یک خلاء در این موضوع وجود داشت، افزود: ما منتظریم اگر این پیشنهاد وزیر کار در یک ماه پیش رو و در بازه زمانی مجلس یازدهم از طریق لایحه دوفوریتی دولت به مجلس ارائه شود، در همین مجلس این قانون را اصلاح کنیم تا در سال‌های بعد بتوانیم تصمیم منصفانه‌تر و کارشناسی و در شأن کارگران، درباره حقوق و دستمزد کارگران بگیریم. / ایرنا



## آگهی شرکت‌های تعاونی سراسر هرمزگان در صبح ساحل

تلفن پذیرش: ۰۷۵-۳۲۲۴۱۴۶۲

آگهی دعوت سهامداران شرکت دریا سنگ لاتیدان (سهامی خاص) به شماره ثبت ۲۰۶۲۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۵۷۲۰۵۱ جهت تشکیل مجمع عمومی فوق العاده

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت دریا سنگ لاتیدان (سهامی خاص) به شماره ثبت ۲۰۶۲۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۵۷۲۰۵۱ دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده که در مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۱ رأس ساعت ۸:۰۰ در آدرس استان هرمزگان، شهرستان بندرعباس، بخش مرکزی، شهر بندرعباس، نخل ناخدا، بلوار امامت، کوچه امامت ۲، پلاک ۰، طبقه ۱ به کدپستی ۷۹۱۵۹۵۹۸۳ تشکیل می‌گردد حضور بهمراه رسانند. دستور جلسه: ۱- تغییر موضوع فعالیت

هیئت مدیره شرکت دریا سنگ لاتیدان (سهامی خاص)

مریم دهقان  
خبرنگار

پازل افزایش قیمت دلار

# قیمت دلار چقدر واقعی است؟



بالا رفتن ناگهانی قیمت دلار در پی پاسخ ایران به رژیم اشغالگر، همه را غافلگیر کرد. در صورت پذیرش این نکته از سمت رژیم صهیونیستی که پاسخ ایران صرفاً دفاعی بوده است؛ احتمال پایان درگیری در همین نقطه وجود دارد. در صورت وقوع این سناریو، احتمال کاهش بیشتر دلار وجود دارد. اگر به یاد داشته باشید؛ در پایان سال ۱۴۰۱ نیز دلار رشد مشابهی را تا کانال ۶۰ هزار تومان تجربه کرد ولی تا ماهه در محدوده ۵۰ هزار تومان باقی ماند. در حال حاضر نیز دلار تا ۷۲ هزار تومان بالا رفته است و اکنون در محدوده ۶۷ هزار تومان معامله می‌شود. لازم به ذکر است که ممکن است در روزهای آتی شعله‌های جنگ گسترده شود و باعث افزایش مجدد قیمت دلار شود. اما اگر این اتفاق نیفتد می‌توان خوش‌بین بود که دلار برای مدت‌ها در محدوده ۶۰ هزار تومان باقی بماند.

## جنگ تا چه حد جدی است؟

به نظر می‌رسد مقدمات جنگ در خاورمیانه تا حدودی فراهم شده است و ممکن است رژیم اشغالگر پاسخ ایران را صرفاً یک پاسخ دفاعی تلقی نکند و شعله‌های جنگ را گسترده کند. اما این قضیه تنها در حد یک سناریوی احتمالی است.

لازم به ذکر است که یک نشانه مهم برای اینکه بتوان شدت درگیری‌های بااهمیت را در دنیا بررسی کرد؛ قیمت نفت و اونس جهانی است. اگر قرار باشد شعله‌های آتش جنگ گسترش پیدا کند؛ بی‌شک طلا به عنوان یک مامن امن سرمایه‌گذاری بایستی قیمت‌های بسیار بالایی را به خود ببیند. که همان‌طور که شاهد بودیم؛ همین اتفاق نیز رخ داد و طلا درحال حاضر سقف قیمتی جدیدی را ثبت کرده است. اونس جهانی تا ۲۴۲۰ دلار بالا رفته است. همچنین قیمت نفت به حدود ۹۰ دلار رسیده است. اگر درگیری گسترش پیدا کند حتی ممکن است به بالای صد دلار در هر بشکه برسد. اما از سوی دیگر باید نشانه‌های ضعف درگیری را نیز بررسی کرد.

بر همین اساس این نکته را باید در نظر داشت که تقویم نظامی در دنیا عموماً از

اواخر روز جمعه آغاز می‌شود و در بامداد دوشنبه به اتمام می‌رسد و جالب آنکه، تقویم اقتصادی بازارهای مالی از بامداد دوشنبه آغاز به کار می‌کند و جمعه شب به کار خود پایان می‌دهد. در پاسخ دفاعی ایران نیز دقیقاً شاهد همین موضوع بودیم.

زمانی که یک درگیری در بازه روتین درگیری‌های نظامی اتفاق می‌افتد و تا قبل از بامداد دوشنبه به اتمام می‌رسد؛ می‌توان خوش‌بین بود که درگیری گسترده نیست. از طرفی گسترش درگیری در حال حاضر به ضرر دولت بایستن است و ممکن است بر روی نتایج انتخابات اخیر آمریکا تأثیر سوء بگذارد پس می‌توان نتیجه گرفت که فعلاً آمریکا از این رژیم اشغالگر حمایت نخواهد کرد.

با این وجود ممکن است این درگیری در همین‌جا خاتمه پیدا کند ولی رژیم اشغالگر، مانند یک آتش زیر خاکستر منتظر یک فرصت دیگر باقی بماند.

در آن شرایط احتمال حمایت آمریکا از رژیم صهیونیستی قوت خواهد گرفت چراکه آمریکا با بحران بدهی مواجه است و تجربه نشان داده است که آمریکا با راه‌اندازی جنگ در دنیا و فروش سلاح این مشکل را در کشور خود حل می‌کند.

## قیمت واقعی دلار چقدر است؟

اگر قیمت ۶۰ هزار و ۹۴۵ تومان را به عنوان

**زمانی که یک درگیری در بازه روتین درگیری‌های نظامی اتفاق می‌افتد و تا قبل از بامداد دوشنبه به اتمام می‌رسد؛ می‌توان خوش‌بین بود که درگیری گسترده نیست**

نرخ پایانی دلار در سال گذشته در نظر بگیریم و تورم ایران را ۴۰٪ و تورم آمریکا ۳٫۵ درصد در نظر بگیریم؛ و به اندازه اختلاف بین تورم ایران و آمریکا، که حدود ۳۷٫۲ درصد است؛ به آن اضافه کنیم به عدد حدود ۸۳ هزار و ۶۱۶ تومان برای پایان سال ۱۴۰۳ می‌رسیم اما طی همین چند روز و در

پی ناآرامی‌های اخیر در خاورمیانه، قیمت دلار تا ۷۲ هزار تومان نیز به صورت لحظه‌ای بالا رفت و در زمان نگارش مقاله به حدود ۶۸ هزار تومان رسید. این موضوع نشان می‌دهد که احتمال اینکه دلار طی چند ماه آینده به محدود بالای ۸۰ هزار تومان برسد دور از ذهن نیست. اما نکته حائز اهمیت ماجرا اینجاست که بر اساس پارامترهای اقتصادی رسیدن قیمت دلار به ۸۳ هزار تومان یکسال زمان نیاز دارد و اگر سریع‌تر از این بازه زمانی به این قیمت برسد؛ احتمال بازگشت دوباره قیمت به اعداد پایین‌تر تا پایان سال بسیار محتمل است.

مگر اینکه شرایط جنگی به حدی به دزارا بکشد که دیگر پارامترهای اقتصادی در سایه جنگ قرار بگیرد و به نوعی قیمت دلار از تحلیل‌پذیری خارج شود. در این زمان بایستی نرخ دلار را بر اساس قیمت درهم تخمین بزنیم. به‌طور مثال قیمت روز درهم ۱۸ هزار و ۴۸۵ تومان است و کافی است آن را در عدد ۳٫۶۷ ضرب کنیم. بر این اساس قیمت واقعی دلار در حال حاضر ۶۷ هزار و ۸۳۹ تومان خواهد بود و در بازار آزاد نیز دلار در همین محدوده‌ها در حال معامله است.

میزخبر

## حق مسکن کارگران افزایش نیافت

سرویس اقتصادی

نماینده کارفرمایان درباره جلسه روز گذشته شورای عالی کار گفته، جلسه خاصی نبوده و بحثی در خصوص اصلاح دستمزد هم نشد. اینکه نماینده کارگران اعلام کرده بود حق مسکن افزایش پیدا می‌کند، ما اطلاعی نداریم.

به گزارش صبح ساحل، روز گذشته جلسه ای با حضور اعضای شورای عالی کار در وزارت کار برگزار شد و اخبار دریافتی بیانگر این بود که قرار است برخی آیتم‌های مزد ۱۴۰۳ مجدداً مورد بررسی قرار گیرد و احتمال افزایش حق مسکن کارگران وجود دارد. تشکیل این جلسه به دلیل نارضایتی نمایندگان کارگری قرار بود و مقرر بود شورای عالی کار با حضور گروه‌های سه جانبه تشکیل جلسه دهد و احتمال تجدید نظر در برخی آیتم‌های مزدی ۱۴۰۳ وجود داشت. در حالی علی باقری، نماینده کارگران در شورای عالی کار در باره این جلسه گفته، که موضوع در خصوص افزایش حق مسکن کارگران است اما علی اصغر آهنی‌ها، نماینده کارفرمایان بعد از پایان جلسه می‌گوید: جلسه خاصی امروز نداشتیم و بحثی در خصوص اصلاح دستمزد هم نشد. اینکه نماینده کارگران اعلام کرده بود حق مسکن افزایش پیدا می‌کند، ما اطلاعی نداریم. به گزارش تسنیم؛ از بین اعضای کارگری شورای عالی کار برخی در جلسه حضور نداشتند، و موضوع افزایش حق مسکن هم در جلسه روز گذشته مطرح نشده است و جلسه بدون خروجی مثبت برای کارگران پایان یافته است.

## سرمایه‌گذاری مستقیم صندوق توسعه ملی در صنعت نفت

سرویس اقتصادی

صندوق توسعه ملی با ارزیابی‌های صورت گرفته از منظر توجیه طرح و بررسی ریسک‌های اقتصادی در طرح توسعه میدان نفتی یاران به ارزش ۱۰۲ میلیون دلار سرمایه‌گذاری کرد.

به گزارش صبح ساحل، با توجه به اعلام صندوق توسعه ملی، نظر به مجوزهای قوانین بالادستی در راستای تبدیل سرمایه‌های ملی به ثروت، صندوق توسعه ملی، سرمایه‌گذاری در میدانی مشترک نفت و گاز را کلید زد. یکی از خلاهای سرمایه‌گذاری‌های اقتصادی، بهره‌برداری ناکافی ایران از میدانی نفت و گاز مشترک در مقایسه با همسایگان است که صندوق توسعه ملی، هم با رویکرد افزایش منابع ملی و هم با رویکرد پررنگ‌تر شدن نقش ایران در میدانی مشترک، آمادگی خود را برای ورود به این عرصه اعلام کرد و قوانین بالادستی نیز این مجوز را صادر کرده است. بر این اساس و با درخواست شرکت توسعه صنعت نفت و گاز پرشیا، صندوق توسعه ملی با ارزیابی‌های فنی، مالی، اقتصادی و اهلیت شرکت، در فاز دوم طرح توسعه میدان نفتی یاران در قالب الگوی قراردادهای نفتی ایران موسوم به IPC سرمایه‌گذاری کرد. همچنین کمیته سرمایه‌گذاری و ریسک صندوق توسعه ملی ضمن بررسی پروفاایل ریسک و بازده طرح تصمیم به تأمین مالی این طرح از طریق مشارکت در قرارداد فاز دوم طرح توسعه میدان نفتی یاران به میزان ۴۵ درصد به ارزش ۱۰۲ میلیون دلار گرفت. شایان ذکر است، میدان مشترک نفتی یاران، متشکل از میدان‌های یاران شمالی و یاران جنوبی، در واقع امتداد میدان مجنون در عراق است که در حدود ۱۲۰ کیلومتری غرب اهواز، غرب میدان آزادگان جنوبی قرار دارد. این میدان نفتی، شامل سه مخزن سروک، گدوان و فیلینان است. نفت درجای این میدان، در دو بخش شمالی و جنوبی، ۱٫۶ میلیارد بشکه تخمین زده می‌شود.

## امکان تولید ۸۰ هزار کارت سوخت در روز



سرویس اقتصادی

مدیر سامانه هوشمند سوخت گفت: تجهیزات تولید کارت سوخت در حال به روز رسانی است، ظرفیتی که می‌تواند امکان تولید کارت سوخت را به ۸۰ هزار کارت سوخت در روز برساند.

به گزارش صبح ساحل و به نوشته ایسنا، محمد صادقی در گفت‌وگویی تلویزیونی از افزایش تولید کارت سوخت خبر داد و گفت: روزانه بین ۱۲ تا ۱۵ هزار نفر از هموطنانمان متقاضی ثبت نام و دریافت کارت سوخت هستند.

وی افزود: سال گذشته بیش از ۳ میلیون و ۶۰۰ هزار درخواست برای دریافت کارت سوخت در سامانه هوشمند سوخت به ثبت رسید که تعداد کارت‌های تولید شده بیش از ثبت نام بوده یعنی باید گفت که سال ۱۴۰۲ حدود ۴ میلیون کارت سوخت تولید شده است. صادقی با بیان اینکه از ابتدای امسال ۱۰۵ هزار درخواست بابت دریافت کارت سوخت ثبت شده که همه این آمار در روند تولید قرار گرفته است، اظهار کرد: هم اکنون حدود ۳۱ میلیون کارت سوخت فعال در کشور وجود دارد و هیچ گونه مشکلی در تولید کارت سوخت وجود ندارد. به گفته مدیر سامانه هوشمند سوخت با توجه به ظرفیت تولید کارت سوخت باید گفت سال گذشته روزانه توان ۲۰ تا ۲۵ هزار کارت وجود داشت. اما با ورود تجهیزات جدید این ظرفیت به حدود ۸۰ هزار کارت در روز می‌رسد.

در راستای ارائه خدمات بهینه به صاحبان کالا؛

## عملیات بندری وسایل نقلیه در بنادر شرق هرمزگان هوشمندسازی شد

سرویس اقتصادی

مدیر بنادر و دریانوردی شهید باهنر و شرق هرمزگان از هوشمندسازی عملیات بندری (سامانه‌های ورود و خروج وسایل نقلیه) در راستای کاهش ترافیک و تسریع در ارائه خدمات بهینه به صاحبان کالا در بنادر شرق این استان خبر داد.

به گزارش صبح ساحل؛ "حمیدرضا محمدحسینی تختی" اظهار داشت: در راستای کاهش ترافیک بندری، بهبود و تسریع در عملیات و ارائه خدمات مناسب، سامانه مدیریت تردد ناوگان با هدف ارتقا شاخص‌های بندری در حال اجرایی شدن قرار دارد.

وی ادامه داد: مطابق با ابلاغیه‌های سازمان



بنادر و دریانوردی مبنی بر تسهیل عبور و مرور وسایل نقلیه، با هدف کاهش و کنترل ترافیک با تجهیز سامانه‌های اکسس کنترل (Access Control) و مدیریت تردد ناوگان حمل جاده‌ای، اقدامات اولیه برای نصب و استفاده بهینه از این سیستم در دستور کار قرار گرفته

## عبور تولید آلومینیوم کشور از مرز ۶۳۵ هزار تن

سرویس اقتصادی

ایران حدود ۲۲۲ هزار و ۱۳۸ تن پودر آلومینا، ۴۱۰۶ هیدرات آلومینیوم و ۵۹۸ هزار و ۵۹۹ تن بوکسیت (ماده اولیه تولید پودر آلومینا) تولید شد. بررسی‌های ایسنا، از آمار تولید در یکساله ۱۴۰۱، نشان می‌دهد که این شرکت در مجموع ۱۲ ماهه ۱۴۰۱، حدود ۲۲۵ هزار و ۹۴۲ تن پودر آلومینا و حدود ۵۷۱ هزار و ۶۸۰ تن بوکسیت تولید شده است.

بر این اساس تولید پودر آلومینا ۱٫۶ درصد افت کرده اما تولید بوکسیت ۴٫۷ درصد افزایش یافته است. /ایسنا

آلومینیوم در کشور تولید شده بود. بر این اساس تولید در این مقایسه آماری حدود ۳۴۳۱ تن (۰٫۵ درصد) بیشتر شده است. از این میزان شمش آلومینیوم تولیدی ظرف یکسال، به ترتیب شرکت آلومینیوم جنوب ۲۷۷ هزار و ۶۷۹ تن، ایرالکو ۱۷۴ هزار و ۶۶۲ تن، المهدی ۱۴۷ هزار و ۵۵ تن و آلومینای ایران ۳۶ هزار و ۲۰۱ تن تولید محصول داشته‌اند. علاوه بر این طبق آمار در مجموع یکساله ۱۴۰۲، شرکت آلومینای

بر اساس آمار سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران (ایمیدرو) چهار شرکت بزرگ و اصلی تولیدکننده آلومینیوم کشور در مجموع یکسال گذشته بالغ بر ۶۳۵ هزار و ۵۰۰ تن آلومینیوم در کشور تولید شده که حدود ۳۰۴ هزار تن بیشتر از تولید این محصول در ۱۲ ماهه ۱۴۰۱ است. طبق آمار ایمیدرو، چهار شرکت بزرگ تولیدکننده آلومینیوم کشور، از ابتدای فروردین تا پایان اسفند ماه سال گذشته، تولید ۶۳۵ هزار و ۵۹۷ تن شمش آلومینیوم را ثبت کرده و رقم زده‌اند؛ با توجه به آمار تولید در یکساله ۱۴۰۱، ۶۳۲ هزار و ۱۶۶ تن شمش

از مهر ماه سال جاری انجام می‌شود؛

## آغاز فعالیت ۲۰ مدرسه وابسته به حوزه علمیه

سرویس اجتماعی

مدیرکل آموزش و پرورش هرمزگان گفت: ۲۰ مدرسه امین وابسته به حوزه علمیه در مهرماه سال جاری همزمان با بازگشایی مدارس در استان در مقاطع مختلف تحصیلی فعالیت خود را آغاز می‌کنند.

به گزارش صبح ساحل، محمد قویدل افزود: این طرح هم‌اکنون در دستورکار آموزش و پرورش هرمزگان قرار گرفته است که امیدواریم نقش تاثیرگذاری در ترویج بیشتر فرهنگ ایرانی اسلامی داشته باشد. «اجرای طرح امین در مدارس در راستای کیفیت‌بخشی به فعالیت‌های تربیتی و تقویت اقامه نماز در مدارس است.»

وی بیان کرد: این مدارس در تمامی مقاطع تحصیلی ابتدایی، متوسطه اول و متوسطه



دوم بوده و روحانیان و طلبه‌های حوزه علمیه به تدریس دانش آموزان می‌پردازند. مدیرکل آموزش و پرورش هرمزگان تصریح

کرد: همکاری آموزش و پرورش و حوزه‌های علمیه در استفاده از ظرفیت‌های یکدیگر برای دستیابی به اهداف تعلیم و تربیت،

روان‌یار

## چند تکنیک کاربردی برای افزایش خلاقیت



محیا تکنده  
روانشناس بالینی

هنگامی که بحث خلاقیت به میان می‌آید، بسیاری به یاد موسیقیدانان، هنرمندان و افسانه‌های از جامعه می‌افتند و گمان می‌کنند خلاقیت و تفکر

خلاق صرفاً برای این افراد کاربردی و به درد بخور است، اما خلاقیت توان انجام کارهای متداول به روش نو و کارآمدتر است که برای بالابردن کیفیت زندگی باید روزانه و در تمام امور اجرا شود. عموماً افرادی که تلاش می‌کنند در یک مسیر،

تفکر خلاق خود را شکوفا می‌کنند خواهی نخواهی خلاقیت در سایر حیطه‌های زندگی روزمره‌ی آن‌ها نیز جاری خواهد شد. بسیاری از افراد می‌خواهند بدانند که آیا خلاقیت را می‌توان با یادگیری افزایش داد؟ آیا خلاقیت یک عنصر ژنتیکی

و وابسته به هوش نبوغ است؟ در چه بازه‌ی زمانی می‌توان گسترش را گسترش داد؟ خبر خوب این است که شما برای گسترش خلاقیت به زمان یا قابلیت خاصی نیاز ندارید، خلاقیت در واقع یک روش زندگی است، نه یک فعالیت یا

مجموعه‌ای از ویژگی‌ها. نیازی نیست در کنار برنامه‌ی شلوغ و سرسام‌آور کاری خود جایی برای یادگیری خلاقیت باز کنید کافی است یاد بگیرید رویکرد خلاقانه را در تمام اجزای زندگی روزمره خود جای دهید. از جای دادن احتمالات به جای مسائل مطلق استفاده کنید، افرادی که تفکر و سبک زندگی آن‌ها در روال معمول

از پیش تعیین شده قفل گشته است، عادت به زیر سوال بردن و نسبی‌نگری ندارند. کاری که باید انجام دهید، این است که برای سوالات مختلف دنبال پاسخ‌ها و دیدگاه‌های متعدد بگردید و در مورد معمولی‌ترین و جزئی‌ترین مسائل روزمره عبارت "چه می‌شود اگر...؟" را به کار ببرید. تغییر دادن عادات رفتاری که

سال‌ها با شما بوده و انجام کارهای روزمره به روش متفاوتی می‌تواند زمینه‌ی خلاقیت را در ذهن شما باز کند. در مورد روال متداول انجام کارها از خود سوال کنید و روش انجام آن‌ها را تغییر دهید. از طبیعت زیاد جدا نمانید، طبیعت این توانایی را دارد که با کنجکاوتر کردن ما و ایجاد توان پذیرش ایده‌های جدی و تحریک ما برای تبدیل شدن به متفکران انعطاف‌پذیرتر، شیوه‌ی تفکر خلاق را

برانگیزد. سعی کنید پذیرای فرایند یادگیری مستمر در زمینه‌های مختلف زندگی باشید و فرصت‌های مختلف را برای دریافت آموزش اضافی غنیمت بشمرید. شرکت در رویدادها، همایش‌ها و کلاس‌های مختلف می‌تواند راه را برای کشیدن

خلاقیت به زندگی روزمره باز کند. توجه داشته باشید که مشورت با دیگران مهم است، اما به یاد داشته باشید همیشه به نصیحت و دخالت دادن نظرات دیگران در تصمیم‌گیری‌های خود نیاز ندارید. باید بتوانید استقلال و هویت شخصی خود را به دست آورید تا در مسیر خلاقیت پیشرفت چشمگیری داشته باشید.

مهم نیست که شما در زمینه‌ی هنری یا کاری به خلاقیت نیاز دارید، تلاش برای گسترش خلاقیت در زندگی روزمره در شیوه‌ی کنترل کردن امور، مدیریت روابط و پیش برد اهداف تاثیر عمده‌ی خواهد گذاشت.

حیاتی بوده و در واقع تاثیر مهمی نیز در تربیت اعتقادی و باورهای دینی دانش آموزان دارد.

وی اظهار کرد: همچنین در حال حاضر پنج مهدکودک و پیش دبستانی وابسته به حوزه علمیه نیز در استان مشغول فعالیت دارند.

قویدل یادآور شد: برای نخستین بار در کشور سهمیه‌ای خاص به منطقه بشاگرد و بوموسی اختصاص داده شده است و از بین جوانان تحصیل کرده این مناطق ۲۵۰ نفر معلم به بشاگرد و ۵۰ نفر به جزیره بوموسی اختصاص داده شده است. آموزش

و پرورش هرمزگان با ۲۳ منطقه آموزشی در ۱۳ شهرستان ۴۳۰ هزار دانش آموز خدمات آموزشی ارائه می‌دهد.

## ثبت سفارش کتاب‌های درسی به تعویق افتاد

سرویس اجتماعی

ثبت سفارش کتاب‌های درسی که قرار بود از سه‌شنبه ۲۸ فروردین آغاز شود، براساس اعلام سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی به تعویق افتاده است.

به گزارش صبح ساحل، این سازمان در اطلاعیه‌ای اعلام کرد: زمان آغاز ثبت سفارش انفرادی و گروهی کتاب‌های درسی متعاقباً اطلاع‌رسانی خواهد شد. مقرر بود که ثبت سفارش کتاب‌های درسی سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ از ۲۸ فروردین آغاز شود.

سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی درسی، شنبه ۲۵ فروردین اعلام

کرده بود که زمان ثبت سفارش و خرید اینترنتی کتاب‌های درسی سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ برای پایه‌ها و رشته‌های تحصیلی را از سه‌شنبه ۲۸ فروردین است. شیوه‌نامه سفارش و توزیع کتاب‌های درسی سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ اعلام شده بود و بر اساس آن ثبت سفارش کتاب‌های درسی سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ دوره‌های تحصیلی آموزش ابتدایی، متوسطه اول، متوسطه دوم و کتاب‌های درسی تکمیلی دوره اول متوسطه ویژه دانش‌آموزان استعداد‌های درخشان و کتاب‌های درسی دانش‌آموزان استثنایی از طریق پنجره ملی خدمات دولت هوشمند

ثبت‌نام‌ها برای پایه‌های دوم تا ششم ابتدایی، هفتم، نهم، یازدهم و دوازدهم از سه‌شنبه ۲۸ فروردین و پایه‌های ورودی مقاطع تحصیلی (اول ابتدایی، هفتم و دهم) نیز از دهم تیر آغاز می‌شود. همچنین اصلاح سفارش کتاب‌های همه دوره‌های تحصیلی از دهه سوم تیر توزیع به منطقه و سپس به مدارس

می‌شود. my.gov.ir یا پنجره واحد خدمات الکترونیک وزارت آموزش و پرورش یا سامانه فروش و توزیع مواد آموزشی my.medu.ir و برابر جدول تقویم زمانی پیوست انجام و پیرو آن کتاب‌های درسی، بر اساس سفارشات ثبت‌شده در سامانه، توزیع می‌شود.

## بیمه‌ها معوقات تعرفه‌های پزشکی را پرداخت کنند

سرویس اجتماعی

معاون فنی و نظارت سازمان نظام پزشکی گفت: تعرفه‌های پزشکی ۱۴۰۳ از اول فروردین ماه سال جاری قابلیت اجرا و محاسبه دارد و آنچه که به عنوان معوقه‌های تعرفه‌های پزشکی به حساب می‌آید لازم است توسط سازمان‌های بیمه‌گر پرداخت شود.

دکتر رضا لاری‌پور، درباره ابلاغ نرخ تعرفه‌های پزشکی سال ۱۴۰۳ به ایستا گفت: اگرچه هیات‌دولت نرخ تعرفه‌های پزشکی را در اوایل فروردین ماه سال جاری تعیین کرد اما این تعرفه‌ها با تاخیر ۲۳ روزه ابلاغ شد. به هر حال در مجموع تعرفه‌های پزشکی ۱۴۰۳ از اول فروردین ماه سال جاری قابلیت اجرا دارد و آنچه که به عنوان معوقه‌های تعرفه‌های

پزشکی به حساب می‌آید لازم است که توسط سازمان‌های بیمه‌گر پرداخت شود.

وی با بیان اینکه تعرفه‌های پزشکی که توسط دولت ابلاغ می‌شود برای تمام اعضای جامعه پزشکی لازم‌الاجراست، افزود: علیرغم لازم‌الاجرا بودن تعرفه‌های پزشکی ابلاغی، به عنوان حق‌الناس ذی‌نفعان این مولفه به حساب می‌آید. لاری‌پور ادامه داد: نرخ تعرفه‌های پزشکی امسال و در دولت سیزدهم ۳۵ درصد افزایش یافت. اگرچه نرخ تعرفه ابلاغی از سوی دولت با نرخ تعرفه مصوب شورای عالی بیمه چند درصد اختلاف دارد اما سعی شده جزئیات تعرفه‌های پزشکی مانند «ویزیت»، «هتلینگ»، «جزء فنی» و «جزء حرفه‌ای» متناسب با نرخ تورم کشور افزایش یابد. به طور مثال، افزایش ۴۰ درصدی رشد

ویزیت و رشد ۴۵ درصدی جزء حرفه‌ای جزو تلاش‌های افزایش جزئیات تعرفه‌های پزشکی متناسب با نرخ تورم به حساب می‌آید.

وی با اشاره به افزایش ۳۵ درصدی نرخ تعرفه‌های پزشکی اظهار کرد: بررسی افزایش تعرفه‌های پزشکی سال ۱۴۰۳ در مقایسه با افزایش تعرفه‌ها طی یک دهه گذشته بیانگر این است این مولفه‌ها تا پیش از این تا این حد افزایش نداشته است. امیدواریم که با افزایش متناسب تعرفه‌های پزشکی طی سال‌های آتی نیز شاهد نگهداشت و پاسداری نیروی انسانی نظام پزشکی کشور باشیم.

لاری‌پور درباره نقش بیمه‌ها در پوشش تعرفه‌های پزشکی گفت: یکی از نکات مهم و اساسی در ارتباط با تعرفه‌های پزشکی

این است که بیمه‌ها به عنوان عناصر اصلی پرداخت‌کننده موظف هستند که نسبت به پرداخت به موقع اقدام کنند؛ نه اینکه پرداخت‌ها با تاخیرهای چندین ماهه انجام شود. همچنین مردم کمترین نگرانی را به هنگام مراجعه به ارائه‌دهندگان خدمات سلامت داشته باشند و با پرداخت حق بیمه بتوانند با آرامش خاطر در هنگام بیماری به پزشکان مراجعه کنند. لاری‌پور افزود: به طور قطع، هزینه‌های ویزیت در کشورهای دیگر نسبت به ایران بالاتر است اما نکته مهم و اساسی این است که کیفیت ارائه خدمات درمانی کشور جزو نقاط قوت و از پایه‌های

اساسی احساس آرامش در مردم به حساب می‌آید که با هیچ بدیل دیگری قابل مقایسه و همسانی نیست.

لب‌قند

## آگهی استخدام



صدا و سیما قصد دارد ۲۵ گوینده و مجری با شرایط زیر استخدام کند: بتوانند اشعار را غلط بخوانند. توانایی اعلان خبر مسرت بخش «قطع برنامه» در اثر نقص فنی را به عزیزان گرمی و گرم! داشته باشد. در مصاحبه‌های کوچک و خیابانی دنبال افرادی که «حرف‌های نامربوط» می‌زنند نزنند. بعد از انتخاب فرد، قبلاً مطالب مصاحبه را یک بار با او دوره کنند. و بالاخره اگر «طرف» آدم «خنگی» بود و با آن همه تذکر باز هم شیرفهم نشد، هر جور شده سر و ته مصاحبه را به هم بیاورند.

«روابط عمومی و خصوصی تی وی»

## جدول کلمات متقاطع | دوره جدید شماره ۴۳۶۳

طراح: مهدی سنگی

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

به جنس مذکر - بلد و آشنا به کار - پوشاننده ۱۰- کاشف فرانسوی سیاه زخم - پیرامون دهان - شریک زندگی ۱۱- ضمیر غایب - بالابردن مقام ودرجه - هم بند بی سروته - تکان وجنبش ۱۲- فلز گلوله - حرف ندا وپرشش - بامدادان ۱۳- سمت چپ - سایبان - شهری دراستان کرمان ۱۴- مجبور به کاری کردن - طعام جشن وعروسی - سره وخالص ۱۵- اثری ازصادق هدایت - زن گندم گون

**عمودی**

۱- جانور برج سرطان - شالوده ساختمان ۲- آراسته وخوش تیپ - دوباره کاری - کاخی درفرانسه ۳- بسیار بخشنده - استوار ساختن کلام - سبزی کاهو ۴- کارمند اداره بهزیستی - علامت منفی درانگلیسی - بخشی ازپا ۵- ماهی کنسروی - اساس وپایه - ازنامهای خداوند درکیش زرتشت - کانال خون ۶- عامل سیاهی دل - خاروخاشاک - مرغوب وگرانیه ۷- نگین انگشتری - مرکزاکوادور- ازاجحار کریمه وقیمتی ۸- چند رای - بدون هیچ ممنوعیتی - مخفف یک لا ۹- محل نشستن - شهردیگری درهند - ازجنگهای حضرت علی ۱۰- میرغضب ودژخیم - نام ترکی - گنگ ونامعلوم ۱۱- دایره زنگی - راهنمایی وهدایت - حبه وارونه - آخرین نازی آلمانی ۱۲- نوا ونغمه - درکنار شیعه - جانور نسوز ۱۳- آرد سفید - به معنی شیردرنده - پیامبر نقاش ۱۴- گیاه خورشتی - دلهره همراه با هیجان - پسونند دارندگی وشباهت ۱۵- کتابی از الکساندر دوما - مغناطیس طبیعی

افقی

۱- تند خویی - از آثار تاریخی شهر اهواز ۲- عضو تنفسی بدن - تحریر وکتابت - ماه دوم میلادی ۳- معاینه کلی ودقیق پزشک ازبیمار - جمع نتیجه - آشیانه عقاب ۴- نام دیگر سیاره مریخ - درس خوانده وباسواد - حرف بیست وینجم الفبای فارسی ۵- بزرگ وگنده - تک وتنها - شهری درهندوستان - دورنمای عمر ۶- گیاه پارچه ای - بزکوهی - خنجر ۷- گریز وگریختن - رباعی سرای نامی ایرانی - بهانه گیری ۸- نوعی ازمرغابی سیاه - کمک خواستن - سرشپ ۹- منسوب

حل جدول شماره ۴۳۶۲

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

لیگ دسته دوم فوتبال باشگاه‌های کشور

# سه نماینده هرمزگان امروز و فردا به مصاف حریفان خود می‌روند



عبدالحسین رضوانی

میزخبر

## لیگ دسته اول بسکتبال بانوان کشور بانوان هرمزگانی عازم شهرکرد شدند



بیتول جهانگیری

جهت حضور در مرحله حذفی لیگ دسته اول بسکتبال بانوان کشور هرمزگان عازم شهرکرد شدند. مرحله حذفی مسابقات لیگ دسته یک بسکتبال بانوان کشور در دو گروه برگزار می‌شود که فولاد هرمزگان عازم استان چهارمحال و بختیاری شد. این گروه از مسابقات لیگ دسته اول بسکتبال بانوان کشور با حضور تیم‌های جوادالائمه شهرکرد، داریوش نهاوند، زرباب پارت خراسان و فولاد هرمزگان از امروز چهارشنبه ۲۹ فروردین تا ۳۱ فروردین ماه در مجموعه ورزشی تختی شهرکرد برگزار خواهد شد. برنامه دور برگشت مسابقات اعلام نشده و در پایان از هر گروه دو تیم به مرحله نهایی صعود می‌کنند.

مدیرعامل باشگاه پالایش نفت بندرعباس خبر داد:

## نفرات مورد نظر سرمربی به زودی جذب می‌شوند



فاطمه کریمی

مدیرعامل باشگاه پالایش نفت بندرعباس از جذب نفرات جدید در روزهای آینده برای تکمیل تیم فوتبال خبر داد. مسعود جداوی با بیان این که تمام برنامه‌ها برای فصل آینده در حال اجرای است گفت: سرمربی تیم فوتبال لیست بازیکنان جدید خود را به باشگاه اعلام کرده است تا بتوانیم برای تکمیل بازیکنان در این هفته تصمیم نهایی برای جذب آن‌ها گرفته شود. جداوی با حمایت از تیم لیگ یکی فوتبال فولاد هرمزگان افزود: امیدواریم هرمزگان صاحب دو سهمیه در لیگ برتر کشور شود تا تمام ظرفیت‌های فوتسال استان در این دو تیم هرمزگانی استفاده شوند. مدیرعامل باشگاه فرهنگی ورزشی پالایش نفت بندرعباس گفت: ساختار باشگاه پالایش نفت بندرعباس با همراهی هیأت مدیره در حال شکل‌گیری برای افزایش رشته‌های ورزشی است تا این مجموعه برای ورزشکاران هرمزگانی پایدار و ماندگار شود.

## با حکم رئیس هیئت فوتبال شهرستان بندرعباس رئیس جدید هیئت فوتبال بخش شمیل منصوب شد



سرویس ورزشی

با حکم رئیس هیئت فوتبال شهرستان بندرعباس، رئیس جدید هیئت فوتبال بخش شمیل منصوب شد. به گزارش صبح ساحل، طی حکمی از سوی محمد احمدی زاده رئیس هیئت فوتبال شهرستان بندرعباس، امید خلاصه به عنوان رئیس جدید هیئت فوتبال بخش شمیل منصوب شد. در بخشی از حکم محمد احمدی زاده رئیس هیئت فوتبال شهرستان بندرعباس آمده است: نظر به تجارب ارزنده و سوابق درخشان فعالیت‌های ورزشی و مدیریتی جنابعالی در زمینه رشد و توسعه فوتبال، به موجب این ابلاغ به سمت رئیس هیئت فوتبال بخش شمیل منصوب می‌شوید.

صدرنشین است. تیم نیروی زمینی تهران با ۴۲ امتیاز دوم است. شهرداری ماهشهر با ۳۶ امتیاز سوم، سپید رود رشت با ۳۴ امتیاز چهارم، شهدای بایلسر و پاس همدان با ۲۹ امتیاز پنجم و ششم، چوکا تالش با ۲۸ امتیاز هفتم، تیم‌های فولاد ب خوزستان، آینده سازان اردبیل و تهران یاسا با ۲۳ امتیاز و به دلیل تفاضل گل هشتم، نهم و دهم، شهدای زرگان با ۲۲ امتیاز یازدهم، شهرداری بندرعباس با ۲۱ امتیاز دوازدهم، شهرداری بم با ۱۶ امتیاز سیزدهم و شهدای ساری با ۱۴ امتیاز جایگاه چهاردهم را به خودش اختصاص داده است. تا پایان بازی‌های هفته بیست و یکم گروه دوم تیم کویر مقوا تهران با ۴۴ امتیاز صدرنشین است.

دقیقه در بازی مهم و سرنوشت ساز در ورزشگاه خلیج فارس بندرعباس به دیدار فولاد نوبین خوزستان می‌رود. در گروه دوم پنجشنبه سی ام فروردین ماه، شناور سازی قشم که همچنان از امیدهای هواداران هرمزگانی حداقل برای رسیدن به پلی آف و بعد از آن راه یافتن به لیگ یک است در خانه از ساعت ۱۷ به مصاف تیم نیکا پارس چالوس خواهد رفت. شناور سازی قشم و نیکا پارس چالوس هر دو به سه امتیاز حساس این دیدار نیاز دارند. تیم فولاد دیگر نماینده هرمزگان در گروه دوم فردا پنجشنبه به تهران خواهد رفت تا با تیم آکادمی کیا بازی می‌کند. تا پایان هفته بیست و یکم در جدول رده بندی گروه اول بهمن تهران با ۴۳ امتیاز

دیده‌های هفته بیست و دوم لیگ دسته دوم فوتبال باشگاه‌های کشور امروز چهارشنبه و فردا پنجشنبه برگزار خواهد شد. در هفته بیست و دوم لیگ دسته دوم فوتبال باشگاه‌های کشور سه نماینده هرمزگان امروز چهارشنبه بیست و نهم و فردا پنجشنبه خود خواهند رفت. تیم شهرداری بندرعباس که شرایط خوبی در جدول رده بندی گروه اول ندارد امروز چهارشنبه بیست و نهم از ساعت ۱۶:۳۰



محمود رئیسی

مسابقات فوتسال جام رمضان باغ شهر فین با قهرمانی سفیر جنوب در دوره سنی به پایان رسید. این مسابقات در دو رده سنی، جوانان و رده سنی آزاد برگزار شد و با شناخت تیم‌های قهرمان به پایان رسید. در رده سنی جوانان چهار تیم آبی پوشان جوان رضوان، سفیر جنوب، عقاب نخلستان و مقاومت مارم به صورت دوره ای به رقابت پرداختند که در پایان تیم سفیر جنوب با ۹ امتیاز قهرمان شد و مقاومت مارم با ۴ امتیاز در مکان نایب قهرمانی ایستاد. در رده سنی آزاد ۸ تیم در دو گروه ۴ تیمی به رقابت پرداختند. تیم‌های عقاب نخلستان، مقاومت مارم، میثم و میلاد کهنگ در گروه الف و تیم‌های شرکت سنگ معدنی آک‌کهور، ستارگان باغستان، سفیر جنوب و دهیاری لاور در گروه ب به مصاف هم رفتند. پس از پایان بازی‌های دور گروهی تیم‌های عقاب نخلستان و میثم از گروه الف و تیم‌های آک‌کهور و سفیر جنوب از گروه ب به مرحله حذفی راه یافتند. در این مرحله سفیر جنوب و آک‌کهور حریفان خود عقاب نخلستان و میثم را از پیش رو برداشتند. در دیدار پایانی سفیر جنوب با نتیجه ۶ بر یک آک‌کهور را شکست داد و قهرمان مسابقات فوتسال جام ماه مبارک رمضان بخش فین شد.

فوتسال جام رمضان باغ شهر فین

# سفیر جنوب در دوره سنی عنوان قهرمانی را کسب کرد



محمود رئیسی

مسابقات فوتسال جام رمضان باغ شهر فین با قهرمانی سفیر جنوب در دوره سنی به پایان رسید. این مسابقات در دو رده سنی، جوانان و رده سنی آزاد برگزار شد و با شناخت تیم‌های قهرمان به پایان رسید. در رده سنی جوانان چهار تیم آبی پوشان جوان رضوان، سفیر جنوب، عقاب نخلستان و مقاومت مارم به صورت دوره ای به رقابت پرداختند که در پایان تیم سفیر جنوب با ۹ امتیاز قهرمان شد و مقاومت مارم با ۴ امتیاز در مکان نایب قهرمانی ایستاد.

در رده سنی آزاد ۸ تیم در دو گروه ۴ تیمی به رقابت پرداختند. تیم‌های عقاب نخلستان، مقاومت مارم، میثم و میلاد کهنگ در گروه الف و تیم‌های شرکت سنگ معدنی آک‌کهور، ستارگان باغستان، سفیر جنوب و دهیاری لاور در گروه ب به مصاف هم رفتند. پس از پایان بازی‌های دور گروهی تیم‌های عقاب نخلستان و میثم از گروه الف و تیم‌های آک‌کهور و سفیر جنوب از گروه ب به مرحله حذفی راه یافتند. در این مرحله سفیر جنوب و آک‌کهور حریفان خود عقاب نخلستان و میثم را از پیش رو برداشتند. در دیدار پایانی سفیر جنوب با نتیجه ۶ بر یک آک‌کهور را شکست داد و قهرمان مسابقات فوتسال جام ماه مبارک رمضان بخش فین شد.

دانشگاه از تیم آبی پوشان رضوان، بهترین دروازه‌بان محمد متین قنبری نسب از تیم سفیر جنوب، آقای گل هومن محمدی از تیم سفیر جنوب، بهترین مربی سجاد زاوش از تیم آبی پوشان رضوان، بهترین بازیکن امیرعباس قنبریور فینی از تیم سفیر جنوب و در رده سنی آزاد تیم اخلاق مقاومت مارم، بازیکن اخلاق محمدرضا دیوجام از تیم آک‌کهور، پدیده مسابقات وحید بارانی از تیم آک‌کهور، بهترین دروازه بان محسن مهدی نژاد از تیم آک‌کهور، آقای گل مجتبی رئیسی از تیم سفیر جنوب، بهترین مربی احمدرضا پورضایی از تیم



قاسم زاده رئیس شورای اسلامی شهر فین و سایر عوامل برگزاری مسابقات و معتمدین بخش فین برگزار شد و از اعضای زحمتکش هیئت فوتبال فین، محمد حق پرست ماری، حسین حسین حاجی ماری، علی ذاکری، حسن بایین پرست و مهدی درویشی تشکر شد. همچنین از موسی حسین زاده سرپرست تیم میلاد کهنگ و موسی دینار سرپرست تیم دهیاری لاور به پاس حضور مستمر در مسابقات فوتبال بخش فین تجلیل به عمل آمد.



دانشگاه از تیم آبی پوشان رضوان، بهترین دروازه‌بان محمد متین قنبری نسب از تیم سفیر جنوب، آقای گل هومن محمدی از تیم سفیر جنوب، بهترین مربی سجاد زاوش از تیم آبی پوشان رضوان، بهترین بازیکن امیرعباس قنبریور فینی از تیم سفیر جنوب و در رده سنی آزاد تیم اخلاق مقاومت مارم، بازیکن اخلاق محمدرضا دیوجام از تیم آک‌کهور، پدیده مسابقات وحید بارانی از تیم آک‌کهور، بهترین دروازه بان محسن مهدی نژاد از تیم آک‌کهور، آقای گل مجتبی رئیسی از تیم سفیر جنوب، بهترین مربی احمدرضا پورضایی از تیم



بهاره جلالوند  
خبرنگار سلامت

سفید شدن موها درمان می‌شود؟

# گرد پیری روی موها



همه افراد وقتی پا به سن می‌گذارند، بدنشان با تغییراتی مواجه می‌شود. یکی از این تغییرات، سفید شدن موها است که یک مسئله کاملاً طبیعی و عادی به حساب می‌آید. بسیاری از افراد مسن با سفید شدن موهای خود کنار می‌آیند اما همین مسئله اگر در سنین پایین‌تر اتفاق بیفتد، چندان خوشایند نیست. دلایل زیادی برای سفید شدن موها در سنین پایین وجود دارد که تشخیص قطعی آن بر عهده پزشک است. «دکتر امیر هوشنگ احسانی»، متخصص پوست و مو و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، به نکات بیشتری در رابطه با سفید شدن زودرس موها می‌پردازد که دانستن آن‌ها خالی از لطف نیست.

## سفید شدن بی‌وقت!

با افزایش سن و به تدریج، موها سفید می‌شوند که یک روند طبیعی محسوب می‌شود. در چنین شرایطی سلول‌های رنگدانه ساز به نام ملانوسیت که در قسمت زایای فولیکول مو قرار دارند، فعالیتشان متوقف خواهد شد. این مسئله معمولاً بعد از دهه سوم زندگی رخ خواهد داد اما در شرایطی که در سنین پایین‌تری اتفاق بیفتد، به بررسی نیاز است. به طور کلی از نظر پزشکی، سفید شدن موها قبل از ۲۰ سالگی در نژاد سفید پوست و قبل از ۳۰ سالگی در نژاد سیاه پوست، زودرس محسوب می‌شود. چنانچه سفید شدن موها بعد از سن ۲۰ سالگی به شکل بسیار محدود و با تعداد کم باشد، جای نگرانی ندارد و زودرس در نظر گرفته نمی‌شود. سفید شدن زودرس موها، ارتباط چندانی به جنسیت افراد ندارد و این مسئله هم در خانم‌ها و هم در آقایان ممکن است اتفاق بیفتد.

## وقتی پای ژنتیک در میان است

سفید شدن موها به دلایل زیادی می‌تواند اتفاق بیفتد که یکی از مهم‌ترین این دلایل ژنتیک و وراثت است. افرادی که در خانواده آن‌ها سفید شدن موها دیده می‌شود، بیش از سایر افراد ممکن است به سفید شدن زودرس موها دچار شوند. البته دلایل دیگر را نباید نادیده گرفت چون در برخی موارد، اختلالات داخلی بدن می‌تواند منجر به سفید شدن زود هنگام موها شود. برای مثال، افراد مبتلا به بیماری‌های تیروئید ممکن است دچار سفید شدن زودرس موها شوند. یکی دیگر از مواردی که می‌تواند در بروز سفید شدن زودرس موها نقش داشته باشد، کمبود اسیدهای آمینه است. علاوه بر این، کمبود ویتامین‌ها به ویژه ویتامین‌های گروه ب (B) و برخی از ریز مغذی‌ها مانند منیزیم، آهن، سلنیوم، روی

سیستئین و... می‌توانند در سفید شدن زودرس موها نقش داشته باشند.

## دلایل دیگر را بشناسید

عادات غذایی ناسالم تغذیه‌ای، باعث کمبود مواد مغذی و ویتامین‌ها خواهد شد. فقر پروتئین ناشی از سوء تغذیه نیز ممکن است یکی از مواردی باشد که منجر به سفید شدن زودرس موها می‌شود. برخی بیماری‌ها هم می‌توانند در جذب ویتامین‌ها و ریز مغذی‌ها از طریق روده اختلال ایجاد کنند که این مسئله هم در سفید شدن زودرس موها ممکن است نقش داشته باشد. بیماری‌هایی چون پسیسی و پولیوزیس (سفید شدن کاکل سر)، هم از دیگر مواردی به حساب می‌آیند که باعث سفید شدن موها به شکل زود هنگام خواهد شد. مصرف برخی داروها به ویژه داروهای شیمی درمانی، در برخی افراد موجب سفید شدن موها خواهد شد ولی معمولاً با تمام دوره دارویی، احتمال بازگشت رنگ موها به شکل قبل وجود دارد. شاید برخی از افراد تصور کنند که استرس در بروز سفید شدن موها نقش دارد اما هنوز این مسئله به صورت قطعی به اثبات نرسیده است. با این حال برخی مطالعات روی موش‌ها نشان می‌دهد که بین استرس و کاهش سلول‌های بنیادی در فولیکول‌های موهای موش ارتباط وجود دارد. سفید شدن تعداد زیادی از موها به صورت ناگهانی و به یکباره باید مورد توجه قرار بگیرد چون در برخی موارد این نوع سفید شدن ممکن است نشانه‌ای از شروع طاسی منطقه‌ای یا سکه‌ای باشد. این مسئله با سفید شدن تدریجی موها کاملاً متفاوت است.

## سیگار و سفیدی مو!

بسیاری از افراد تصور می‌کنند سیگار یا الکل در سفید شدن موها نقش دارند که این باور تا حدودی درست است. مصرف الکل و سیگار، در کدر شدن موها و کاهش درخشندگی آن‌ها نقش دارند. علاوه بر این، سفید شدن زودتر از موعد موها را نیز می‌توانند به همراه داشته باشند. برخی از افراد تصور می‌کنند که آلودگی هوا نیز در بروز سفید شدن موها نقش دارند که این مسئله به شکل قطعی ثابت نشده است ولی کاهش کیفیت موها مانند زبر شدن، خشن شدن و بی‌حالت شدن آن‌ها، ممکن است به آلودگی هوا مرتبط باشد. به غیر از موارد یاد شده، تغذیه نامناسب هم می‌تواند منجر به سفید شدن زودرس موها شود. برای مثال، مصرف غذاهای آماده و حاوی افزودنی، ممکن

است نقش تخریبی داشته باشند و باعث از دست رفتن زود هنگام رنگ موها شوند. در نقطه مقابل، مصرف غذاها و خوراکی‌های حاوی آنتی‌اکسیدان، به حفظ کیفیت موها و دیرتر سفید شدن آن‌ها کمک می‌کند. برای مثال، مصرف سبزی‌ها و میوه‌های تازه مفید است. مصرف سیر و پیاز به این مسئله کمک می‌کند و نیاید از خواص آن‌ها غافل شد.

## تبلیغاتی برای فریب

امروزه محصولات زیادی با ادعای بازگرداندن رنگ موهای سفید در بازار وجود دارند و افراد زیادی به خیال بازگشت رنگ موهایشان به این محصولات روی می‌آورند. تحقیقات زیادی در رابطه با محصولاتی که بتواند رنگ موهای سفید را به حالت قبل برگرداند انجام شده است اما محققان هنوز نتوانسته‌اند به نتیجه قطعی در این زمینه برسند. با توجه به این توضیحات هر نوع محصولی که در رابطه با رفع موهای سفید در بازار وجود دارد، تجاری محسوب می‌شود و اگر حتی بتواند موها را به رنگ تیره در بیاورد، این مسئله موقت است و دائمی نیست. زمانی که سلول‌های رنگدانه‌ساز یا ملانوسیت‌ها از بین می‌روند و در اصطلاح دچار مرگ سلولی می‌شوند، با هیچ چیز نمی‌توان آن‌ها را به حالت قبل برگرداند. به جز رنگ کردن موها، راه دیگری برای برطرف کردن سفیدی آن‌ها وجود ندارد. بررسی‌ها نشان می‌دهند که استفاده از رنگ موها در طولانی مدت، خطر جدی برای افراد به همراه ندارد اما باید این مسئله را مد نظر قرار داد که در دوران بارداری به ویژه در سه ماهه اول و دوم آن، از مصرف رنگ موها باید پرهیز کرد.

## دانستنی

### خونریزی لته زمان مسواک زدن طبیعی است؟

#### سرویس سلامت

خونریزی لته در زمان مسواک زدن ممکن است یک اتفاق رایج باشد، اما طبیعی نیست. آیا اگر دست‌هایتان را می‌شوید و خون از زیر ناخن‌هایتان می‌چکد شما آن را طبیعی تلقی می‌کنید؟ خونریزی لته در زمان مسواک زدن ممکن است یک اتفاق رایج باشد، اما طبیعی نیست. آیا اگر دست‌هایتان را می‌شوید و خون از زیر ناخن‌هایتان می‌چکد شما آن را طبیعی تلقی می‌کنید؟ حال می‌خواهیم به شما توضیح دهیم که علت خونریزی لته‌ها در زمان مسواک زدن چیست. زمانی که دندان‌هایتان را تمیز می‌کنید، حتی مقدار کمی خون در سینک، طبیعی نیست و می‌تواند نشانه بیماری، عفونت، التهاب، یا حتی هشدار مبنی بر اینکه شما در معرض خطر مواردی مانند بیماری قلبی، فشار خون بالا، سرطان، زوال عقل و سکنه هستید، باشد. این خون می‌تواند به شما بگوید که کمبود تغذیه‌ای یا یک مشکل اساسی سلامتی جدی مانند دیابت یا لوسمی دارید. اکنون نمی‌خواهیم شما را بترسانیم، اما سعی می‌کنم شما را آوازه کنم که ببینید خونریزی لته‌ها در زمان مسواک زدن طبیعی نیست.

#### علت خونریزی لته با مسواک

با توضیحاتی که داده شد، شاید خیلی از شما به فکر فرو بروید که چه کاری برای درمان این خونریزی انجام دهید؟ اما اجازه دهید ابتدا علت خونریزی لته هنگام مسواک زدن را به شما توضیح دهیم. لته‌های سالم هرگز نباید هنگام مسواک زدن یا نخ دندان کشیدن خونریزی کنند، معمولاً سه دلیل اصلی برای خونریزی لته‌ها وجود دارد، یکی بهداشت ضعیف دهان، ورم لته یا بیماری پریودنتال و دیگری یک وضعیت سلامت سیستمیک یا مشکل زمینه‌ای بدن.

#### بهداشت ضعیف دهان و خونریزی لته

شایع‌ترین دلیل خونریزی لته صرفاً به دلیل مراقبت نامناسب از بهداشت دهان و دندان در خانه و تمیز نکردن کافی دندان‌ها است. هنگامی که پلاک روی دندان‌ها ایجاد می‌شود، بدن شما با باکتری‌های پلاکی را می‌بیند که نباید وجود داشته باشند و اگر این پلاک برای مدت طولانی روی دندان‌ها و لته‌های شما باقی بماند، سیستم ایمنی بدن شما شروع به تولید آنتی‌بادی‌ها و گلبول‌های سفید خون می‌کند و این پاسخ ایمنی در ترکیب با باکتری باعث التهاب و سپس خونریزی لته می‌شود. خونریزی لته‌ها به شما می‌گوید که همه چیز از بین رفته است، بنابراین مسواک زدن و نخ دندان کشیدن مناسب برای جلوگیری از خونریزی لته ضروری است. مراقب باشید که هر روز مسواک می‌زنید، مثل این است که روزانه ورزش کنید، هر چه بیشتر ورزش کنید، درد کمتری دارد و همین امر در مورد لته‌های شما نیز صدق می‌کند. هرچه بیشتر لته‌ها را به درستی تحریک کنید، حساسیت کمتری خواهید داشت. اگر هر روز مسواک می‌زنید و نخ دندان می‌کشید و همچنان لته‌هایتان خونریزی می‌کند، حتماً با دندان‌پزشک خود مشورت کنید تا مشکلاتان حل شود.

#### خونریزی لته و التهاب لته

یکی از علت‌های اصلی خونریزی لته‌های شما در زمان مسواک زدن، ژئوپیت یا همان التهاب لته است. اگر لته‌های شما ملتهب باشند، متورم شده و رگ‌های لته پر از خون شده و آماده هستند با کوچکترین فشار پاره شده و خونریزی کنند. درمان التهاب لته با تمیز کردن مناسب دندان‌ها و مراقبت‌های خانگی به راحتی درمان‌پذیر است.

#### خونریزی لته و بیماری شدید لته

اگر التهاب لته را درمان نکنید، می‌تواند به مرحله پیشرفته‌تر بیماری پریودنتال، پریودنتیت یا التهاب لته و استخوانی شدید که دندان‌های شما را ننگه می‌دارد، تبدیل می‌شود. در این مرحله، باکتری‌ها به زیر خط لته نفوذ کرده و در نهایت منجر به از دست دادن استخوان دندان می‌شود.

#### خونریزی لته و سلامت سیستمی شما

از دیگر عواملی خونریزی لته مشکلات سیستماتیک در بدن است. مشکلاتی مانند: دیابت و قند خون بالا، کمبود آهن، ویتامین C، روی، B۱۲ و ویتامین D موجب خونریزی لته می‌شود.

دیابت شما را مستعد ابتلا به عفونت‌ها می‌کند و این بدان معناست که اگر لته‌های شما واقعاً تمیز نباشند، راحت‌تر خونریزی می‌کنند. بنابراین، وقتی بیمارانی را می‌بینم که لته‌هایشان به خوبی به درمان پاسخ نمی‌دهد، باید احتمالات بیماری‌های سیستماتیک را در نظر گرفت.

#### چگونه خونریزی لته را متوقف کنیم

به یاد داشته باشید که لته‌های شما یک شبه خوب نمی‌شوند و ممکن است چند هفته از برنامه بهداشت دهان و دندان بهبود یافته شما طول بکشد تا همه چیز به روال خود بازگردد، بنابراین تسلیم نشوید و فکر نکنید که باید دیابتی باشید. به آن زمان بدهید و بعد از دو هفته مراقبت بهتر، همه چیز باید به مسیر خود بازگردد.

ابتدا به دندان‌پزشک مراجعه کنید و از او بخواهید هر پلاک سفت شده‌ای را از بین ببرد، زیرا اگر جرم روی دندان‌ها یا زیر لته شما وجود داشته باشد، می‌توانید مسواک بزنید، مسواک بزنید و مسواک بزنید، نخ دندان بکشید. پلاک‌های سفت شده باید به طور حرفه‌ای برداشته شود و سپس می‌توانید روی تمیز نگه داشتن دندان‌ها و لته‌های سالم تمرکز کنید.

با توجه به این توضیحات چنانچه دفعه بعد که مسواک می‌زنید در سینک خون دیدید، بدانید که طبیعی نیست و لته‌ها به شما می‌گویند که به مراقبت بهتری نیاز دارند یا بدن شما به شما اطلاع می‌دهد که چیزی در تعادل نیست.

# خوردن ۱۲ تخم مرغ در هفته سطح کلسترول را افزایش نمی‌دهد

## سرویس سلامت

یک مطالعه نشان می‌دهد که تخم مرغ غنی شده ممکن است سطح کلسترول را افزایش ندهد.

در حالی که تخم مرغ منبع مغذی و بدون چربی پروتئین است، حاوی مقادیر زیادی کلسترول است. اما آیا در یک رژیم غذایی سالم برای قلب قرار می‌گیرد؟

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که بله، مصرف تخم مرغ ممکن است برای قلب مفید باشد. با این حال، متخصصان هشدار می‌دهند که افراد مبتلا به بیماری قلبی یا دیابت باید با پزشک خود در مورد آنچه که به طور خاص برای آنها مفید است مشورت کنند.

در مطالعه اولیه، محققان دریافتند افرادی که ۱۲ تخم مرغ غنی شده در هفته می‌خورند، پس از چهار ماه در مقایسه با افرادی که کمتر از دو تخم مرغ در هفته می‌خورند، سطح کلسترول مشابهی داشتند.

دکتر «نینا نوراوش»، نویسنده این مطالعه از مؤسسه تحقیقات بالینی در دروهم کارولینای شمالی، گفت: «این یک مطالعه کوچک است،

اما ما با اطمینان می‌دهد که خوردن تخم مرغ‌های غنی شده با توجه به اثرات لیپید در طول چهار ماه، حتی در میان جمعیت‌های پرخطر، مشکلی ندارد.» این مطالعه شامل ۱۴۰ فرد ۵۰ ساله یا بالاتر بود که بیماری قلبی عروقی داشتند یا در معرض خطر بالای ابتلاء به آن بودند. عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی عبارتند از



فشار خون بالا، کلسترول بالا، چاقی و دیابت. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۶۶ سال بود، و تقریباً یک چهارم شرکت‌کنندگان دیابت داشتند. محققان به طور تصادفی افراد را به دو گروه خوردن ۱۲ تخم مرغ غنی شده در هفته و یا خوردن کمتر از دو تخم مرغ از هر نوع در هفته تقسیم کردند. مردم می‌توانستند تخم مرغ‌ها را

هر طور که دوست داشتند بپزند. تخم مرغ غنی شده حاوی چربی اشباع کمتر و ویتامین‌ها و مواد معدنی اضافی مانند ید، ویتامین D، سلنیوم، ویتامین B۱۲، ویتامین B۵، ویتامین B۱۲ و اسیدهای چرب امگا ۳ است. این امر با تغذیه مرغ‌ها با یک رژیم غذایی خاص انجام می‌شود.

در این مطالعه، پس از چهار ماه پیگیری شرکت‌کنندگان، محققان هیچ اثر نامطلوبی بر سلامت قلب و عروق در میان افرادی که ۱۲ تخم مرغ غنی شده در هفته می‌خورند، مشاهده نکردند.

به عنوان مثال، سطح کلسترول خون بین افرادی که به طور منظم تخم مرغ غنی شده می‌خورند و افرادی که تخم مرغ کم می‌خورند یا اصلاً تخم مرغ نمی‌خورند، مشابه بود.

در افراد گروه تخم مرغ غنی شده همچنین سطح کلسترول کل، عدد مقاومت به انسولین و تریپوئین با حساسیت بالا (نشانهگر آسیب قلبی) کاهش یافت. آنها حتی شاهد افزایش سطح ویتامین B خود بودند. / مهر

# چگونه وقتی همه چیز فرومی‌ریزد امیدوار باشیم



گاهی اوقات امیدواری با توجه به واقعیت زندگی و مشکلات آنقدر سخت و ناممکن است که انگار در یک اتاق کاملاً تاریک محبوس شده‌ای و در نهایت از یک روزنه، نور کوچک رخنه می‌کند.

گاهی اوقات امیدواری با توجه به واقعیت زندگی و مشکلات آنقدر سخت و ناممکن است که انگار در یک اتاق کاملاً تاریک محبوس شدی و در نهایت از یک روزنی نور کوچک رخنه می‌کند. تو اگر دلت، تنگ صبح آفتابی فرداست که گنجشک‌کان با صدای دلنشین بر بلندای درخت صنوبر می‌خوانند باید به روزنه بیاندیشی. تنها راه به بیرون همان روزنه است.

باور داشته باش جهان به همت تو ساخته می‌شود. پس همان نور کوچک در یک اتاق کوچک تاریک می‌تواند امیدت برای صبح آفتابی فردا باشد. برخیز رد نور را بگیر. تاریکی چیزی جز عدم نور نیست. شب همیشه در جهان فراگیر نیست و آفتاب در سحرگاهان از مشرق آرزو طلوع خواهد کرد. جهان همیشه به انسان لبخند نمی‌زند. با امید است که این فردهای پر نور ساخته خواهد شد.

اما نباید از نظر دور داشت اگر امید داشتن آسان بود بسیاری از افراد در جامعه از اوج اقتدار گرفتار حسیض ذلت نمی شدند. در شرایط دشوار، حفظ هر گونه احساس امیدواری یا خوش بینی نسبت به آینده به طور کلی برای همه افراد ممکن است کاهش یابد. تصور هر آینده‌ای در این شرایط می‌تواند چالش برانگیز است. در این شرایط فکر کردن به آینده‌ای که در آن وقایع تا حدودی مثبت هستند، کمک کننده و امیدبخش است.

افراد می‌توانند به روش‌های متفاوتی درباره امید فکر کنند: می‌توان آن را به عنوان یک احساس در نظر گرفت، یا از آن به عنوان راهی برای ایجاد انگیزه در خود استفاده کرد. همچنین امید می‌تواند به عنوان بخشی از مکانیسم مقابله‌ای باشد که شما را از فقدان‌ها عبور می‌دهد.

## امیدوار بودن می‌تواند به شما در تاب آوری کمک کند

امید یکی از مزایا ایجاد تاب آوری است. همچنین به انسان کمک می‌کند تا با سعی و تلاش مشکلات چالش برانگیز، آسیب‌زا یا بحران‌ها را کاهش دهد.

اما تاب‌آوری فقط توانایی تحمل یک مشکل نیست. از دید یک روانشناس متخصص در بهبود آسیب‌ها و مشکلات روانشناسی، تاب‌آوری به معنی دسترسی به همه توانایی‌های مقابله‌ای است. تاب‌آوری راهی برای کنار آمدن با ناملایمات و توانایی به دست آوردن دانش از آن ناملایمات است و ممکن است به شما کمک کند مکانیسم‌های مقابله‌ای خود را برای آینده بهبود بخشید.

پس از یک یا دو تجربه موفق می‌توان دید که چگونه امید، خوش‌بینی، و به طور کلی دیدگاه مثبت‌تر ممکن است با تاب‌آوری ایجاد شود. اگر در مدیریت برخی موقعیت‌ها به موفقیت دست پیدا کنید، در مورد خودتان، واقع‌بینانه‌تر می‌شوید. همانطور که کمی خوش‌بینی و امید ایجاد می‌کند، به شما کمک می‌شود تا در مواجهه با مشکلات گزینش‌پذیر تصمیم‌های سازگارانه‌تری بگیرید.

از دست خواهی داد. در این لحظات، لطفا کمی مکث کنید، استرس را از خود دور کنید، یک نفس بکشید و به این فکر کنید که قدم‌های بعدی شما چه خواهد بود. گاهی اوقات همین کار کوچک و تأثیرگذار برای آرام کردن خود اقدامی ارزشمند است می‌توانید برای یافتن دوباره آن روح امید انجام دهید.

از زمانی که همه چیز به یکباره فرو می‌ریزد احساس امیدواری واقعاً سخت است. روانشناسان در این موقعیت توصیه می‌کنند با پذیرش موقعیت خود شروع کنید. برخی افراد به طور طبیعی حتی در شرایط دشوار خوشبین هستند. به طور کلی، تاب‌آوری چیزی است که در وهله اول مورد نیاز است. ابتدا از طریق تجربیات ما در دوران کودکی، به طور بالقوه، و سپس با عبور از چالش‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی. در نتیجه افرادی که ساده‌انگانه به سرعت برای پوشش نقره‌ای امید تلاش کنند ممکن است در تلاش خود زیاد موفق نباشند.

اگر در حال حاضر کسی هستید که شرایط برایتان سخت شده است یا حتی در تلاش برای خوش بین بودن احساس خوبی ندارید، بدانید که امیدواری لزوماً به این معنا نیست که فکر کنید همه چیز همیشه شگفت‌انگیز خواهد شد.

دکتر رامین علوی‌نژاد در این باره می‌گوید که برای امیدوار بودن نباید از احساس واقعیت‌سنجی خود کم کنید. نباید خودمان را فریب دهیم و فکر کنیم همه چیز الزاماً خوب خواهد شد. امید در واقع فقط زمینه‌ای از انتظارات واقع‌بینانه به همراه قدرت تجسم بهبود شرایط درون روانی و محیطی است.

برای برخی افراد، ممکن است امیدوار بودن غیر قابل تجسم باشد. با توجه به نظریه‌های امیددروانشناسی دلیل این وضعیت می‌تواند موارد مختلفی باشد. در این شرایط گزینه‌های درمانی در پیش روی فرد قرار می‌گیرد. بهترین انتخاب همیشه سریع‌ترین خواهد بود. ممکن است ناامیدی دلایل مشخص یا عینی داشته باشد که در زمان کوتاهی برطرف شوند. اما در سایر شرایط به کمک تخصصی یک روانشناس نیاز خواهید داشت.

## وقتی همه چیز بر علیه شماست کمی مکث کنید و تأمل

وقتی احساس می‌کنید ناامیدی رهايت نمی‌کند اوضاع از کنترل خارج شده است. مدام با هجوم افکار منفی در ذهن انرژیت را

## چگونه وقتی همه چیز فرو می‌ریزد امیدوار باشیم

در زمانی که همه چیز به یکباره فرو می‌ریزد احساس امیدواری واقعاً سخت است. روانشناسان در این موقعیت توصیه می‌کنند با پذیرش موقعیت خود شروع کنید. برخی افراد به طور طبیعی حتی در شرایط دشوار خوشبین هستند. به طور کلی، تاب‌آوری چیزی است که در وهله اول مورد نیاز است. ابتدا از طریق تجربیات ما در دوران کودکی، به طور بالقوه، و سپس با عبور از چالش‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی. در نتیجه افرادی که ساده‌انگانه به سرعت برای پوشش نقره‌ای امید تلاش کنند ممکن است در تلاش خود زیاد موفق نباشند.

اگر در حال حاضر کسی هستید که شرایط برایتان سخت شده است یا حتی در تلاش برای خوش بین بودن احساس خوبی ندارید، بدانید که امیدواری لزوماً به این معنا نیست که فکر کنید همه چیز همیشه شگفت‌انگیز خواهد شد.

دکتر رامین علوی‌نژاد در این باره می‌گوید که برای امیدوار بودن نباید از احساس واقعیت‌سنجی خود کم کنید. نباید خودمان را فریب دهیم و فکر کنیم همه چیز الزاماً خوب خواهد شد. امید در واقع فقط زمینه‌ای از انتظارات واقع‌بینانه به همراه قدرت تجسم بهبود شرایط درون روانی و محیطی است.

برای برخی افراد، ممکن است امیدوار بودن غیر قابل تجسم باشد. با توجه به نظریه‌های امیددروانشناسی دلیل این وضعیت می‌تواند موارد مختلفی باشد. در این شرایط گزینه‌های درمانی در پیش روی فرد قرار می‌گیرد. بهترین انتخاب همیشه سریع‌ترین خواهد بود. ممکن است ناامیدی دلایل مشخص یا عینی داشته باشد که در زمان کوتاهی برطرف شوند. اما در سایر شرایط به کمک تخصصی یک روانشناس نیاز خواهید داشت.

## وقتی همه چیز بر علیه شماست کمی مکث کنید و تأمل

وقتی احساس می‌کنید ناامیدی رهايت نمی‌کند اوضاع از کنترل خارج شده است. مدام با هجوم افکار منفی در ذهن انرژیت را

## سعی کنید تا حدی از یک روال عادت‌گرفته پیروی کنید

پرورش امید با توانایی تشخیص واقعی احساس خود در یک لحظه خاص شروع می‌شود. تشخیص اینکه ترجیح می‌دهید چه احساسی داشته باشید و از چه ابزارهایی در زندگی خود می‌توانید استفاده کنید از اولین مراحل تغییر در شماست. ممکن است با فعالیت‌های فردی یا شیوه‌های مراقبت از خود شروع شود، اما شامل مشارکت در روابط واقعی و سالم نیز می‌شود.

اول، از روال معمول خودمراقبتی شروع کنید. هر چیزی که در حال حاضر شما را شاد می‌کند یا باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشید را در لحظه ثبت کنید.

شاید این کار، مشارکت در یک پروژه خلاقانه، بازدید مجدد از یک برنامه تلویزیونی مورد علاقه، یا فقط مجبور کردن خود به برنامه ریزی منظم وعده‌های غذایی خوشمزه باشد. اگرچه ممکن است کوچک به نظر برسند، اما این فعالیت‌ها پایه، اساس ایجاد انعطاف‌پذیری و امید هستند - حتی زمانی که شرایط واقعاً سخت است.

## امید در قرآن

ادیان همیشه به پیروان خود امید می‌دادند در قرآن امید با واژگانی مانند رجا، امل، تمنی و طمع آمده است. مطابق آموزه‌های قرآنی امید به معنای داشتن انتظار مثبت برای رسیدن به هدف و دارای حداقل چهار مؤلفه اصلی: اهداف، باور به اسباب و علل، توکل به خدا و تلاش است.

در آیات قرآن هدف، دستیابی به قرب الهی و مقام خلافت الهی است و تهذیب نفس، افزایش شوق و محبت به خدا و اصلاح و تربیت و صدور اعمال نیک از پیامدهای امید، در آموزه‌های اسلامی و آیات قرآن دانسته می‌شود. انسانی که از فقدان معنا در زندگی رنج می‌برد و امور زندگی مادی او را ارضا نمی‌کند، فقط اعتقاد به مبدأ هستی و امید به رحمت بی‌انتهای او و لقای پروردگار، روزنه‌ای در دل او می‌افکند که تسلی بخش روح خسته و آزرده او می‌گردد و هیچ‌گاه در فراز و فرودهای زندگی احساس تنهایی نمی‌کند. / ایسنا

## دانستنی

## هرچی سنگه پیش کفش تنگه

### سرویس زندگی

بعد از اهمیت پوشش در بحث لباس، از منظر سلامت و حساسیت، کفش در درجه بالایی از اهمیت قرار می‌گیرد چراکه انتخاب نادرست آن می‌تواند عوارض متعددی را به همراه داشته باشد.

وقتی شاغل باشید و زمان زیادی را در بیرون از خانه سپری کنید شاید اهمیت کیفیت و راحتی کفشی که می‌پوشید برایتان بیشتر باشد. مطمئناً هیچ کسی دوست ندارد کفشی که می‌پوشد، پاهایش را آزار دهد، از آن جا که پا زمان زیادی در داخل کفش است اگر کفش مناسب نباشد قطعاً به پآسیب می‌رساند مواردی مانند، دردهای مفصلی، درد پاشنه، میخچه، خمیدگی انگشتها و ... از جمله عوارض کفش نامناسب است.

### تاریخچه کفش در جهان و ایران

شاید برایتان جالب باشد که بدانید اولین کفش که انسان به پا کرد چگونه بود و انسان از چه تاریخی شروع به پوشیدن کفش کرد. براساس یافته‌های تاریخی قدیمی‌ترین کفش به ۷ تا ۸ هزار سال قبل از میلاد مسیح برمی‌گردد که به صورت صندل بوده است و از گیاه مریم‌گلی تهیه می‌شد. در ایران نیز تصاویر و نقش برجسته‌های موجود نشان می‌دهد که مادها اولین کسانی بودند که از کفش استفاده می‌کردند کفش‌هایی شبیه جوراب که جنس آنها از چرم بوده، که به وسیله پابندهایی که از شلوارها آویزان بودند، روی پاها محکم می‌شدند.

### اهمیت استفاده از کفش در دین اسلام

یکی از مواردی که در دین اسلام مورد توجه قرار گرفته است اهمیت پوشش یا است امام علی (ع) در این رابطه به یاران خود می‌فرماید: «کفش خوب، حافظ بدن و کمک بر نماز و پاکیزگی است». همچنین امام باقر(ع) می‌فرماید: «پوشیدن کُف (نوعی کفش راحتی)، نیروی چشم را افزایش می‌دهد».

### خصوصیات و معیارهای کفش مناسب

جمله «پا قلب دوم انسان است» نشان می‌دهد که سلامتی پا تا چه اندازه مهم است بنابراین پوشیدن کفش خوب نه تنها راه رفتن، دویدن و انجام کارهای بیرون از منزل را آسان کرده، بلکه به حفظ سلامت بدن شما نیز کمک می‌کند. در ادامه به نکاتی اشاره می‌کنیم که می‌تواند به شما در انتخاب کفش مناسب کمک کند. در بیشتر افراد اندازه هر دو پا کاملاً یکسان نیست، بنابراین در انتخاب سایز کفش ملاک خود را پای بزرگتر در نظر بگیرید.

۱. کفشی که می‌خرید باید هم در ناحیه پنجه و هم در ناحیه پاشنه فیت و کاملاً اندازه پای شما باشد. ۲. هنگام پوشیدن آن احساس درد و ناراحتی نداشته باشید و باره رفتن پایتان خسته نشود. ۳. کفش انتخابی تنگ نباشد که باعث فشار به ناخن‌ها و انگشتان پا شود. ۴. جنس کفش به لحاظ تنفس و گردش هوا خیلی مهم است. جنس چرم برای کفش از انواع دیگر مناسب‌تر است، زیرا چرم همانند پوست، هوا را عبور می‌دهد و قالب پا را به خود می‌گیرد. توصیه می‌شود صبح‌ها برای خرید کفش اقدام نکنید زیرا، به طور معمول در طول روز پاها به علت ایستادن زیاد و راه رفتن متورم می‌شوند، پس اوخر روز بهترین زمان برای خرید کفش است. ۵. در بیشتر افراد اندازه هر دو پا کاملاً یکسان نیست، بنابراین در انتخاب سایز کفش ملاک خود را پای بزرگتر در نظر بگیرید. ۶. در زمان خرید کفش حتما جوراب بپوشید. چرا که ممکن است کفشی که بدون جوراب پا کرده اید کاملاً اندازه پای شما باشد اما اگر کفش را با جوراب بپوشید تنگ به نظر برسد. ۷. توصیه می‌شود صبح‌ها برای خرید کفش اقدام نکنید زیرا، به طور معمول در طول روز پاها به علت ایستادن زیاد و راه رفتن متورم می‌شوند، پس اوخر روز بهترین زمان برای خرید کفش است. ۸. پاشنه استاندارد کفش برای پاهای معمولی ۲ تا ۴ سانتی متر است اگر بیشتر از این باشد ممکن است برای زانو و ستون فقرات ایجاد مشکل کند. ۹. قالب کفش‌ها با هم فرق می‌کند لذا در هنگام خرید به شماره کفش قبلی خود اکتفا نکنید و حتما کفش جدید را بپوشید و امتحان کنید. برای مثال اگر شماره پای شما در یک کفشی ۳۹ باشد ممکن است در کفش‌های دیگر، شماره ۳۹ برای شما مناسب نباشد. ۱۰. پنجه کفش باید پهن باشد اگر پا چهارگوش) به گونه‌ای که انگشتان دچار فشردگی نشوند. ۱۱. اندازه‌ی مناسب کفش حائز اهمیت است کفش باید حدوداً به اندازه‌ی ورود یک انگشت اشاره‌ی فرد در قسمت جلو و بغل کفش جا داشته باشد. ۱۲- از خریدن کفش‌های بزرگتر به این امید که در سال آینده امکان پوشیده شدن آن باشد خودداری شود؛ چون ممکن است سبب پینه شود.

### عوارض پوشیدن کفش نامناسب

۱. انحراف انگشت شست پا ۲. ایجاد میخچه، پینه و تاول در انگشتان پا ۳. درد در ناحیه کمر ۴. دردهای زانو و مفاصل ۵. درد پاشنه پا ۶. بروز بیماری نورویاتی ۷. بیماری پا در ورزشکاران ۸. فرو رفتن ناخن در گوشت پا ۹. خستگی‌های زودرس/ ایسنا

می‌گیرند، رفتارهای نامناسب دیگران بر روی روحیاتش اثر منفی بگذارد و او را سرخورده کند.

تأثیرات چند فرزندی این امکان را به خواهر و برادرها می‌دهد که از رفتارها و وظایف یکدیگر یاد بگیرند و محدودیت‌های خود را به خوبی بشناسند.

تأثیرات چند فرزندی، فواید بسیاری بر روی تربیت و رشد کودکان خواهد داشت. اثرات مثبتی که می‌تواند قبل از ورود فرزندان به جامعه، آنها را به خوبی آماده کند. با وجود شرایط اقتصادی سخت، شاید عده‌ای توان داشتن بیش از دو فرزند را نداشته باشند و خانواده‌ای کم‌جمعیت را ترجیح دهند. این مسئله به اوضاع و شرایط خانوادگی بستگی دارد، با این وجود مزایای چند فرزندی بسیار بیشتر از معایب آن بر روی کودکان است. اگر هم توان کنترل خانواده پرجمعیت را ندارید، بهتر است مراقب رفتارها و برخورد‌های خود با فرزندان باشید تا از کودک محوری در خانواده جلوگیری کنید.

به شرایط تجربه می‌کنند. توصیه می‌شود برای این فرزندان تربیت دقیقی را در نظر بگیرید؛ زیرا این امکان وجود دارد که:

اعمال و رفتارهایشان بیش از بقیه زیر ذره بین قرار بگیرد.

کودکان به فردی خرابکار و غیرقابل تحمل تبدیل شود.

بیش از حد مورد توجه و محبت قرار بگیرد.

کمتر به دنبال ماجراجویی باشند.

فرصت کافی برای همبازی و وقت گذراندن با کودکان هم سن خود را نخواهند داشت.

ممکن است کودکان تک‌فرزند به رفتارها و توجهات والدینش عادت کنند و زمانی که در محیط جامعه قرار

می‌شناسند و می‌توانند آنها را در خود بسازند. به علاوه فرزندان به خوبی یاد می‌گیرند که چطور پشتیبان یکدیگر باشند و به هم در کارها کمک کنند. همچنین رعایت حق و حقوق خود و دیگر افراد خانواده را به خوبی یاد می‌گیرند. بنابراین تأثیرات چند فرزندی مخصوصاً بر روی کودکان برای حضور در جامعه بسیار مهم است که نمی‌توان آن را نادیده گرفت.

## معایب و مشکلات تک‌فرزندی در خانواده چیست؟

اگر به تربیت کودکان تک‌فرزند اهمیتی داده نشود، آنها به افرادی خودخواه و زیاده‌خواه تبدیل می‌شوند. در واقع این کودکان چالش‌های متفاوتی را نسبت

## معایب و مشکلات تک‌فرزندی در خانواده چیست؟

اگر به تربیت کودکان تک‌فرزند اهمیتی داده نشود، آنها به افرادی خودخواه و زیاده‌خواه تبدیل می‌شوند. در واقع این کودکان چالش‌های متفاوتی را نسبت

# چند فرزندی نقطه مقابل بحران تک‌فرزندی

اگر کودکان خواهر و برادر داشته باشند دیگر با بی‌حوصلگی روزمرگی خود را سپری نخواهند کرد و به نوعی سرگرم هستند. همچنین کودکان خانواده پرجمعیت، راحت‌تر شخصیت‌ها را می‌شناسند و می‌توانند آنها را در خود بسازند. ایسنا نوشت، کودکان خانواده پرجمعیت، راحت‌تر شخصیت‌ها را می‌شناسند و می‌توانند آنها را در خود بسازند. به علاوه فرزندان به خوبی یاد می‌گیرند که چطور پشتیبان یکدیگر باشند و به هم در کارها کمک کنند.

همچنین رعایت حق و حقوق خود و دیگر افراد خانواده را بهتر می‌آموزند.

## روابط صمیمی‌تر و نزدیک‌تر بین فرزندان

در یک خانواده پرجمعیت فرزندان یاد می‌گیرند که چطور با هم همکاری کنند. در مشکلات از هم کمک بگیرند، احساس تنهایی نکنند و از نظرات بیشتری استفاده کنند. در یک خانواده پرجمعیت، فرزندان به خوبی می‌آموزند که چطور داشته‌های خود را با هم تقسیم کرده و از آن استفاده کنند. در واقع افراد خانواده با هم روابط صمیمی‌تر و نزدیک‌تری خواهند داشت که این موضوع اصلی‌ترین مسئله در شکل‌گیری روابط و عواطف هر فرد محسوب می‌شود. اگر کودکان خواهر و برادر داشته باشند دیگر با بی‌حوصلگی روزمرگی خود را سپری نخواهند کرد و به نوعی سرگرم هستند. همچنین کودکان خانواده پرجمعیت، راحت‌تر شخصیت‌ها را



میز خبر

## اجرای طرح ضربتی پاکسازی مناطق آلوده و جرم خیز در بندرعباس

سرویس حوادث

فرمانده انتظامی شهرستان بندرعباس از اجرای طرح ضربتی پاکسازی مناطق آلوده در این شهرستان خبر داد.

به گزارش صبح ساحل عباس علی یاری فرمانده انتظامی شهرستان بندرعباس اظهار داشت: در ادامه طرح‌های عملیاتی پلیس، طرح ضربتی پاکسازی محلات و مناطق آلوده در حوزه‌های استحقاقی و سرزمینی شهرستان بندرعباس اجرا شد. وی افزود: در اجرای این طرح که با اقدامات اطلاعاتی و گشت‌زنی‌های هدفمند عوامل انتظامی بندرعباس انجام شد مجموعاً تعداد ۱۴ دستگاه خودروی شوتی و فعال در قاچاق کالا شناسایی و توقیف و در بازرسی از خودروهای توقیفی ۹ هزار لیتر گازوئیل، ۴ هزار و ۷۱۰ پاکت انواع سیگار خارجی قاچاق و مقداری مشروب خارجی کشف و ضبط شد. این مسئول انتظامی اظهار داشت: در این رابطه با تلاش‌های همه جانبه صورت گرفته ۵ سارق، ۲ قاچاقچی، ۱۵ نفر اتباع بیگانه غیر مجاز، ۴ معناد متجاهر، ۳ متهم تحت تعقیب قضائی، و ۶ متهم سایر جرایم شناسایی و در چند عملیات جداگانه دستگیر و متهمان با تشکیل پرونده جهت سیر مراحل قانونی به دستگاه قضائی معرفی شدند. فرمانده انتظامی بندرعباس ارزش مالی سوخت و کالاهای قاچاق کشف شده در این طرح را بنا به اعلام نظر کارشناسان اقتصادی ۱۸ میلیارد ریال عنوان کرد.

## کشف ۳۰۰ کیلوگرم گوشت قاچاق بوفالو در قشم

سرویس حوادث

رییس اداره دامپزشکی قشم از کشف ۳۰۰ کیلوگرم گوشت قاچاق بوفالو یا گاومیش هندی فاقد مجوز بهداشتی و دامپزشکی در این شهرستان مرزی خبر داد.

به گزارش صبح ساحل محمد صدیق ارم افزود: در پی تشدید طرح نظارت بر مراکز تولید، توزیع و عرضه فرآورده های خام دامی به منظور ارتقای کیفیت و ایمنی مواد خام دامی، جلوگیری از عرضه این مواد به صورت غیر بهداشتی و حفظ سلامت عمومی قشموندان و گردشگران، کارشناسان این اداره با همکاری پلیس فتا و پایگاه دریابانی قشم برابر دستور دادستان عمومی و انقلاب این مقدار گوشت قاچاق بوفالو را که به صورت غیر مجاز و بدون اخذ گواهی بهداشتی وارد این جزیره شده بود توقیف کردند. وی ادامه داد: قاچاقچیان این مقدار گوشت را از مبدأ یکی از کشورهای حاشیه خلیج فارس وارد یکی از روستاهای غرب جزیره قشم کرده بودند. رییس اداره دامپزشکی قشم با اشاره به اینکه هرگونه استفاده گوشت بوفالو وارداتی و قاچاق خارج از فرآیند صنایع غذایی و شبکه نظارتی سازمان دامپزشکی کشور ممنوع است، توضیح داد: گوشت های قاچاق کشف شده برای انجام مراحل بعدی به مراجع قضایی ارجاع داده شد.

## پاکسازی مناطق دیوسوخت در بندرعباس



سرویس حوادث

فرمانده انتظامی استان هرمزگان از اجرای طرح ضربتی مقابله با قاچاق سوخت با کشف ۱۲۴ هزار لیتر گازوئیل قاچاق خبر داد.

به گزارش صبح ساحل سردار علی اکبر جاویدان در تشریح این خبر بیان داشت: در ادامه طرح های مقابله و مبارزه با قاچاق کالا و ارز در استان طرح ضربتی مقابله با قاچاق سوخت در حوزه سرزمینی شهرستان بندرعباس اجرا شد. وی افزود: در اجرای این طرح ضمن شناسایی و پاکسازی چند منطقه آلوده محل دیوسوخت، ۲۲ دستگاه خودرو شوتی شامل خودروهای سواری و وانت نیشان فعال در قاچاق سوخت توقیف شدند. این مقام انتظامی استان با تاکید بر جدیت و قاطعیت پلیس در اجرای مستمر طرح های پاکسازی مناطق آلوده به قاچاق در جای جای استان اظهار داشت: در این طرح ضربتی ۲ خرده فروش و توزیع کننده مواد مخدر و تعدادی اتباع غیر مجاز دستگیر و در بازرسی از خودروهای توقیفی و محل های دیو جمعاً ۱۲۴ هزار لیتر گازوئیل قاچاق کشف و ضبط شد.

قاچاق ۴۱ هزار لیتر سوخت

فرمانده انتظامی استان از کشف ۴۱ هزار لیتر گازوئیل قاچاق از دو کامیون در محور حاجی آباد-بندرعباس خبر داد. سردار جاویدان در تشریح جزئیات این خبر اظهار داشت: مأموران پلیس امنیت اقتصادی استان با همکاری مأموران انتظامی پایگاه اطلاعات شهرستان بندرعباس در اجرای طرح مقابله با قاچاق سوخت حین کنترل خودروهای عبوری در محور حاجی آباد-بندرعباس به دو دستگاه کامیون تانکر دار مشکوک شده و دستور توقف دادند. وی افزود: مأموران جهت بررسی خودروها را متوقف و در بازرسی از آنها ۴۱ هزار لیتر سوخت قاچاق از نوع گازوئیل کشف و ضبط کردند. فرمانده انتظامی استان ارزش این دو محموله قاچاق را برابر اعلام نظر کارشناسان اقتصادی بالغ بر ۱۴ میلیارد ریال عنوان کرده و بیان داشت: سوخت های کشف شده به شرکت پخش فرآورده های نفتی استان تحویل گردید.

## نظارت بر مراکز خدمات زیبایی تشدید شود

# تعطیلی بیش از پنج هزار مرکز درمانی غیرمجاز

سرویس حوادث

معاون درمان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان تشدید نظارت بر مداخله افراد غیر حرفه‌ای بر امور درمان، گفت: بیش از پنج هزار مرکز غیرمجاز مداخله‌گر در امر درمان در سال گذشته تعطیل شد.

سعید کریمی افزود: امسال نظارت های جدی در زمینه مقابله با مداخله افراد فاقد صلاحیت و غیر پزشک در امور پزشکی تشدید می شود و این کار مستلزم همکاری بین بخشی از جمله ادارات نظارت بر امور درمان دانشگاه های علوم پزشکی، قوه قضائیه، نظام پزشکی، پزشکی قانونی، سازمان تعزیرات حکومتی، پلیس و سایر نهادهای مرتبط است. وی با اشاره به اینکه در حال حاضر قوانین برخورد با پزشک نماها و جریمه پنج میلیون تومانی آنها بازدارنده نیست، اظهار داشت: باید قوانین بازدارنده باشد زیرا در غیر اینصورت



ایجاد این مراکز رشد قارچ گونه خواهد داشت. کریمی ادامه داد: توصیه می‌شود قبل از مراجعه برای انجام امور پزشکی به خصوص اعمال زیبایی با مراجعه به سایت نظام پزشکی از صلاحیت فرد ارائه دهنده خدمت اطمینان حاصل کنند.

وی تصریح کرد: در سایت نظام پزشکی با جستجوی نام پزشک می توان به پزشک

بودن یا نبودن فرد ارائه دهنده خدمت و تخصص پزشکان مطابق با مدرک تحصیلی آنها پی برد. در این صورت مردم می توانند پزشکان معتبر را از پزشک نماها متمایز کنند.

عدم مراجعه به پزشکان غیر مجوز به گفته معاون وزیر بهداشت، همچنین

## سختگیری سازمان تعزیرات خبر داد:

# پلمب چهار هزار واحد صنفی در ماه رمضان و نوروز

قاچاق کالا و ارز نیز ۱۰۳ پرونده تشکیل شد. به گفته اسفغانی، از نظر فراوانی تخلفات، ۹ هزار ۸۴۹ پرونده در گرانفروشی و ۱۶ هزار فقره عدم درج قیمت داشتیم که این موارد بیشترین فراوانی را در میان تخلفات دارد و به ضابطین تاکید می کنیم که موضوع درج قیمت را به طور جدی پیگیری کنند. وی افزود: موضوع عدم انجام تعهد خودروسازان از حیثه کار سازمان تعزیرات خارج شده و به طور مستقیم توسط قوه قضائیه پیگیری می شود و متقاضیان باید با شکایت در دادگاه پیگیری کنند.

## تشکیل ۳۰ هزار پرونده برای خودروسازان در زمینه عدم ایفای تعهدات

به گفته اسفغانی البته سال گذشته در موضوع عدم عمل به تعهد شرکت های فروش خودرو ۳۰ هزار پرونده تشکیل شده است. سختگیری سازمان تعزیرات حکومتی همچنین به موضوع انتقال وظایف این نهاد



سرویس حوادث

و ۹۰۳ واحد گشت به محل احتمالی وقوع تخلف اعزام شدند و حدود ۱۰۱ هزار و ۶۰۶ فقره بازرسی از واحدهای صنفی انجام شد که بیش از ۳۰ هزار واحد دارای تخلف بودند و ۲۴ هزار پرونده تشکیل شد. سختگیری سازمان تعزیرات حکومتی همچنین به موضوع شکایات اشاره کرد و افزود: در موضوع بهداشت و درمان ۱۹۶۲ پرونده تشکیل که ۷۶۰ مورد مخومه شد همچنین در مسئله

سختگیری سازمان تعزیرات حکومتی گفت: بیش از چهار هزار واحد صنفی متخلف در طرح نوروزی و رمضان پلمب شدند.

محمد علی اسفغانی در نشست خبری با اشاره به اجرای طرح نظارت نوروزی تعزیرات در ایام نوروز و ماه مبارک رمضان اظهار داشت: در این طرح که از ۱۵ اسفند ۱۴۰۲ آغاز شد و تا پایان ماه مبارک رمضان ادامه داشت، ۱۰ هزار

## برداشت غیرمجاز از کالابریگ الکترونیکی

سرویس حوادث

معاون مبارزه با جعل و کلاهبرداری پلیس آگاهی فراجا به شهروندان توصیه کرد: مراقب کلاهبرداری به روش دریافت غیرمجاز از کالا بریگ الکترونیکی باشید.

سرهنگ" عبدالله چولکی" اظهار داشت: در پی شکایت تعدادی از شهروندان در یکی از استان های مرکزی کشور مبنی بر اینکه افرادی با مراجعه به فروشگاه های زنجیره ای در سطح شهر اقدام به دریافت اقلام مربوط به کالابریگ الکترونیک آنها کرده اند. کارآگاهان مبارزه با جعل و کلاهبرداری بلافاصله پیگیری این موضوع را به صورت ویژه در دستور کار خود قرار دادند. وی افزود: با بررسی میدانی محرز شد با استفاده متقلبانه از کارت عابر بانک منقضی شده سرپرست خانوار، با کالا بریگ الکترونیک متعلق به افراد، خرید شده است. چولکی گفت: لذا موضوع از طریق اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان پیگیری، مشخص شد: تعداد ۹۰ نفر از شهروندان به اداره کل مربوطه مراجعه و برداشت غیرمجاز از اعتبار بارانه خویش را گزارش کرده اند. وی خاطرنشان کرد: با انجام اقدامات اطلاعاتی یک نفر متهم دستگیر و در بازرسی از منزل وی تعداد ۵۵۰ عدد کارت عابر بانک اشخاص غیر که همگی منقضی و باطل شده بودند را کشف کردند. وی عنوان کرد: در تحقیقات انجام شده متهم اعتراف کرد از کارت های عابر بانک باطله سرپرست خانوار، و با همکاری یکی از کارکنان فروشگاه به هويت معلوم از حساب بارانه افراد خرید اعتباری انجام داده و در بازار با قیمت پایین تر به فروش رسانده اند. وی افزود: در نهایت با هماهنگی مرجع قضایی مربوطه، کارمند فروشگاه نیز دستگیر و هر دو متهم با قرار صادره روانه زندان شدند. / خبرگزاری پلیس

# کلاهبرداری اسکیمهر

فروشنندگان سیار

نکته مهم

از گفتن اطلاعات شخصی از جمله رمز کارت بانکی به دیگران اجتناب کنید

پلیس فضای تولید و تبادل اطلاعات فراجا  
WWW.CYBERPOLICE.IR

#فایده-امان

## میزخبر

استاندار:

هم‌افزایی بین متولیان فرهنگی  
و هنری فارس ضرورت دارد

## سرویس خبری

استاندار فارس هم‌افزایی میان دستگاه‌های فرهنگی استان را ضروری دانست و گفت: هم‌افزایی در عرصه فرهنگ و هنر با تجمیع امکانات سخت افزاری و نرم افزاری، اتفاقات خوب و اثرگذاری را در این حوزه رقم می‌زند.

ایرنا نوشت، محمد هادی ایمانیه در بازدید از هنرستان‌های دخترانه و پسرانه هنرهای زیبای شیراز اظهار کرد: مدیران فرهنگی و هنری استان از اقدامات جزیره‌ای به سمت همکاری‌های مشترک حرکت کنند تا ضمن استفاده حداکثری از امکانات سخت‌افزاری و نرم‌افزاری شاهد اقدامات شایسته و نتایج خوبی در حوزه فرهنگ و هنر استان باشیم. وی تحصیل همراه با یادگیری حرفه و فن بر آموزش تئوری صرف برتری دارد و دولت سیزدهم به سمت افزایش هنرستان‌ها با هدف آموزش همزمان علم و حرفه حرکت کرده است. ایمانیه افزود: آموزش علم و حرفه و فن آینده شغلی فرزندان استان فارس را تا حد قابل توجهی تضمین می‌کند. استاندار فارس ادامه داد: مسئولان هنرستان‌های هنرهای زیبا فارس باید مانع قطع ارتباط بزرگان و صاحبان هنر و چهره‌های ملی پرورش یافته در این مدارس با هنرستان‌ها شوند. ایمانیه اضافه کرد: با حضور پیشکسوتان در این هنرستان‌ها هنرجوها نیز سریع‌تر و آسان‌تر از بزرگان و چهره‌ها الگو می‌گیرند و حضور در جمع هنرجوها تاثیرپذیری بیشتر و بهتری دارد. وی خطاب به دانش‌آموزان هنرستان‌های فارس گفت: همه ما تا آخر عمر دانشجو هستیم و باید روز به روز مطالب و روش‌های جدید را یاد بگیریم و فارغ التحصیلی به معنای بی‌نیاز به آموزش جدید نیست. استاندار فارس پیشنهاد کرد: نمایشگاهی از آثار هنرجوها از جمله گرافیک، نقاشی، خطاطی، موسیقی و برپا شود چرا که آموزش کسب درآمد از ابتدای تحصیل سبب وابستگی بیشتر هنرجویان به حرفه‌شان می‌شود.

## امام جمعه زاهدان:

## ارتش مایه آرامش خاطر مردم و هراس دشمنان است

## سرویس خبری

نماینده ولی فقیه در سیستان و بلوچستان و امام جمعه زاهدان گفت: ارتش مؤمن و مقتدر مایه آرامش خاطر مردم، هراس دشمنان و حافظ استقلال و تمامیت ارضی جمهوری اسلامی ایران است.

به گزارش خیرگزاری دولت، آیت‌الله مصطفی محامی در دیدار با جمعی از فرماندهان یگان‌های مستقر ارتش در زاهدان ضمن گرامیداشت ۲۹ فروردین‌ماه روز ارتش جمهوری اسلامی ایران اظهار کرد: ارتش مؤمن و مقتدر مایه آرامش خاطر مردم، هراس دشمن و حافظ استقلال و تمامیت ارضی جمهوری اسلامی ایران بوده و برای همین ارزش کار بالا و بسیار مورد توجه است. وی افزود: ارتشیان از همان روزهای آغازین انقلاب راه خود را از رژیم شاهنشاهی جدا کرده، پای کار انقلاب آمدند و به مردم پیوستند.

نماینده ولی فقیه در سیستان و بلوچستان تصریح کرد: جایگاه حساس ارتش سبب طمع



دشمنان شده تا به هر نحوی به دنبال آسیب زدن به این نیروی مقتدر باشند به گونه‌ای که در گذشته انحلال ارتش را دنبال می‌کردند و حالا ممکن است به دنبال نفوذ باشند تا در فضای رسانه‌ای به دنبال این باشند تا با شبهه‌پراکنی ایمان ارتشیان را تضعیف کنند و در انگیزه و اراده نیروها خلل ایجاد کنند. آیت‌الله محامی خاطرنشان کرد: ارتش قوی و مقتدری داشته‌ایم که در کنار سایر نیروهای

این افراد دل داده به نظام اسلامی بود. وی عنوان کرد: چنین افرادی در بدنه ارتش کم نبودند و نقطه امتیاز و دست برتر ما همین نیروهای انسانی مؤمن، متعهد و وفادار هستند و برای کسب موفقیت‌های بیشتر، ارتش ما باید همواره در حال تربیت چنین نیروهایی باشد.

نماینده ولی فقیه در سیستان و بلوچستان بیان کرد: این استان پهناور و دارای مرزی گسترده است که انجام کار در استان را سخت می‌کند و باید توجه داشت که فعالیت سخت‌از انسان‌های سست بر نمی‌آید و باید نیروهای با عزم پولادین تربیت شوند تا پای کار باشند. آیت‌الله محامی ایا بیان اینکه در سیستان و بلوچستان زمینه‌های لغزندگی وجود دارد که باید عوامل بیرونی و درونی را کنترل و معرفت، بینش، بصیرت و توان خودکنترلی در میان نیروها را تقویت کنیم افزود: ما نیازمند یک ارتش مؤمن و مقتدر هستیم که این نیازمند برنامه‌ریزی، کار و تلاش در ابعاد مختلف است.

## مدیرکل راه آهن فارس خبر داد:

حمل ۴۳۰ هزار تن کالا توسط ناوگان ریلی فارس  
در سال گذشته

## سرویس خبری

مدیرکل راه آهن فارس در تشریح عملکرد این اداره‌کل در سال ۱۴۰۲، اعلام کرد: در سال ۱۴۰۲ قریب ۴۳۰ هزار تن کالا توسط ناوگان ریلی فارس حمل شد که رشد ۲۳ درصدی تناژ بارگیری محمولات نسبت به سال ۱۴۰۱ را می‌توان از جمله مهم‌ترین دستاوردهای این اداره‌کل در سال ۱۴۰۲ برشمرد.

مهرداد انصار، با بیان اهم اقدامات حوزه حمل بار و مسافر و زیرساخت و بهره‌برداری راه آهن فارس در سال ۱۴۰۲، اظهار کرد: خدمات ریلی ایمن و بدون وقفه به صاحبان بار و نیز خدمات مسافری به شهروندان به صورت شبانه‌روزی در راه آهن فارس ارائه می‌شود.

وی در مورد مهم‌ترین اقدامات حوزه حمل بار بیان کرد: رشد ۲۳ درصدی تناژ بارگیری محمولات، رشد ۱۵ درصدی تعداد واگن‌های بارگیری شده، رشد ۹ درصدی تناژ تخلیه، رشد ۷۴ درصدی درآمد‌های عملیاتی و خدمات ریلی ایمن و بدون وقفه به صاحبان بار از مهم‌ترین اقدامات حوزه حمل بار در سال گذشته بود. مدیرکل راه آهن فارس اظهار کرد: محمولات پتروشیمی استان، محمولات سنگ آهن مورد مصرف فولاد مبارکه، حمل خودرو و گندم از جمله بارهای عمده‌ای است که توسط ناوگان ریلی فارس جابه‌جا شده



است. مدیرکل راه آهن فارس افزود: بازاریابی گسترده بانگه بر درآمد کیفی در جذب بارهای ریل پسند و شناسایی مراکز تولید و عرضه بارهای انبوه و هم چنین تعاملات صورت گرفته با این مراکز از جمله دیگر اقدامات حوزه حمل بار و بازرگانی بود. وی در خصوص عملکرد حوزه مسافری راه آهن فارس گفت: در سال گذشته حمل بیش از ۵۵۰ هزار نفر مسافر توسط ۱۰۵۶ رام قطار به مقاصد تهران و مشهد و ایستگاه‌های بین راهی به صورت رفت و برگشت انجام و خدمات مسافری نیز به بهترین نحو به مسافران عزیز ارائه شد. انصاری درباره اقدامات شاخص حوزه بهره‌برداری و ناوگان راه آهن فارس در سال

حوزه فنی و زیربنایی هم گفت: فراهم آوردن امکانات و زیرساخت‌های ریلی برای حمل محموله‌های تولیدی استان و انتقال مواد اولیه به منظور کمک به تولیدات داخلی از جمله مهم‌ترین برنامه‌های این اداره‌کل است که در کنار سایر ظرفیت‌های ریلی استان، با برنامه‌ریزی انجام شده در سال گذشته ساخت و راه‌اندازی بارانداز ریلی مهیار نیز به سرانجام رسید.

وی تصریح کرد: تکمیل پروژه‌های فنس کشی محوطه سوخت ایستگاه آباد و احداث سایبان پارکینگ ساختمان کنترل شیراز، تکمیل تصفیه‌خانه فاضلاب شیراز، انجام بازدیدهای مستمر جهت شناسایی عیوب محور ریلی، زوال برداری ترانشه‌ها به میزان ۷۷۵ مترمکعب، ۱۲۵ مترمکعب لایروبی پل‌ها، ۴۵۵۰ متر لایروبی کانال‌ها، انجام ۶۶ بند عملیات جوشکاری، انجام سرویس دیزل ژنراتورهای مناسب‌سازی مسیر ناینیان، راه‌اندازی و تجهیز اتاق مادر و کودک (شیردهی) و نصب و راه‌اندازی سخت‌افزاری مرکز ۱۵۰ شماره‌ای تحت شبکه آوا، نصب دستگاه‌های پوشش رادیویی در طول محور از جمله اهم اقدامات انجام شده در حوزه فنی و زیربنایی این اداره‌کل است که پس از تشکیل ۲۰ جلسه کنترل پروژه در سال گذشته به سرانجام رسیده است. /ایسنا

## صدور سند تفکیکی

برای ۲ هزار قطعه زمین  
طرح نهضت ملی مسکن

## سرویس خبری

معاون املاک و حقوقی اداره کل راه و شهرسازی سیستان و بلوچستان از اخذ سند تفکیکی برای ۲ هزار قطعه از اراضی سایت‌های طرح نهضت ملی مسکن این استان تاکنون خبر داد.

حسینعلی کریمی، با بیان اینکه تامین زمین مهمترین و نخستین اقدام در پیشبرد اهداف طرح نهضت ملی مسکن است، تاکید کرد: همکاران ما در معاونت املاک و حقوقی این اداره کل به منظور تسهیل در امر اخذ پروانه ساختمانی نیز اخذ تسهیلات بانکی در اجرای این طرح مهم بعد از تامین زمین مورد نیاز با همکاری اداره کل ثبت اسناد استان و تهیه صورتجلسه تفکیکی نسبت به اخذ سند این اراضی اقدام کردند. وی بیان کرد: همچنین با توجه به اینکه از مسائل اساسی در بحث جانمایی زمین این است که تامین زیرساخت‌های مورد نیاز آن با هزینه‌های کمتر و قیمت مناسب‌تر فراهم شود این مهم در سایت‌های طرح نهضت ملی مسکن استان به بهترین شکل ممکن مورد توجه قرار گرفت بطوری که این استان در حال حاضر از استان‌های پیشین در اجرای این طرح بشمار می‌رود. معاون املاک و حقوقی اداره کل راه و شهرسازی سیستان و بلوچستان با بیان اینکه همواره تلاش همکاران ما بر این بود که اراضی مورد نیاز طرح نهضت ملی مسکن استان را علاوه بر اراضی در اختیار این اداره کل از محل شناسایی زمین‌های بلا استفاده و مازاد در اختیار سایر دستگاه‌های دولتی و سایر موارد مورد امکان تامین کنند، افزود: اخذ سند برای ۱۸۰ هکتار از اراضی مازاد دستگاه‌های اجرایی استان بنام سازمان ملی زمین و مسکن و رفع تصرف حدود ۲۰۰ هکتار از اراضی دولتی گامی ارزشمندی در تامین اراضی مورد نیاز این طرح ملی در استان بوده است.

## فرمانده پدافند هوایی جنوب:

توانمندی نیروهای مسلح،  
دشمن را به چالش کشیده است

## مهران سلطانی‌نژاد

فرمانده منطقه پدافند هوایی جنوب کشور گفت: انسجام، اقتدار، توانمندی و هم‌افزایی نیروهای مسلح محاسبات دشمنان را به چالش کشیده است. امیر سرتیپ دوم " رضا کلهری " در مراسم صبحگاه منطقه پدافند هوایی جنوب کشور در بوشهر افزود: ارتش جمهوری اسلامی با تبعیت از فرمایشات دایه‌یانه رهبر انقلاب توانسته به پیشرفت‌های تحسین برانگیزی برسد که مایه افزایش توانمندی و قدرت بازدارندگی کشورمان شده است. وی افزود: ارتقای دستاوردهای دفاعی، هویشیاری و نیز افزایش تلاش بهینه و اثر بخش، مولفه‌های اساسی در پدافند هوایی برتر و قوی است. فرمانده منطقه پدافند هوایی جنوب ارتش تصریح کرد: تلاش شبانه‌روزی مجموعه پدافند هوایی متناسب با تهدیدات در حال به روز شدن و ارتقاقت و همواره با شناسایی تهدیدات غیرمتصور، طراحی و توسعه تجهیزات و تسلیحات کارآمد نخستین اولویت این نیرو است. کلهری یادآور شد: راه و مکتب شهید الگوی کارکنان غیور پدافند هوایی است. وی ادامه داد: همواره تمامی ظرفیت‌ها و بستری‌های لازم باید در راستای امنیت پایدار و آرامش خاطر هموطنان به‌کارگیری شود.

## تامین ۳۰ هزار میلیارد ریال برای ساخت مدرسه در بوشهر

## سرویس خبری

مدیرکل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس بوشهر گفت: تفاهم‌نامه ۳۰ هزار میلیارد ریالی برای ساخت مدرسه در این استان مبادله شد که از این رقم ۱۰ هزار میلیارد ریال از محل اعتبارات استانی و مابقی ملی تامین خواهد شد.

" ابراهیم احمدی " در نشست شورای اداری شهرستان تنگستان اظهار کرد: براساس این تفاهم‌نامه مبلغ یادشده به مدت ۲ سال اختصاص خواهد یافت که تحقق این مهم سرانه فضای آموزشی استان بوشهر را بطور چشمگیری ارتقا خواهد داد. وی افزود: در دولت سیزدهم اهتمام ویژه‌ای به توسعه فضاهای آموزشی استان بوشهر شده طوریکه در مدت ۲ سال اخیر ۱۳ مدرسه در این استان تکمیل و به بهره‌برداری رسیده است. احمدی تصریح کرد: سند چشم‌انداز توسعه

ای و نیازمندی‌های فضای آموزشی استان بوشهر براساس شاخص‌های جمعیتی تنظیم شده است.

مدیرکل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس استان بوشهر افزود: در سند چشم‌انداز براساس داده‌های آماری ثبت احوال شمار متولدین ۱۴۰۱ دریافت و براساس آن تعداد و مکان یابی کلاس‌های درس مورد نیاز تا سال ۱۴۰۶ بطور دقیق مشخص شده است.

وی یادآور شد: براساس آمار ضریب جمعیتی و مهاجرت تا سال ۱۴۰۶ شمسی تعداد یکپهزار و ۸۰۴ کلاس درس باید در استان بوشهر ساخته شود. احمدی ادامه داد: بر اساس مطالعات انجام شده در یکی از مناطق آموزشی در استان تا سال ۱۴۰۶ نیاز نیست حتی یک کلاس درس هم ساخته شود. وی یادآور شد: این درحالی است که بوشهر، تنگستان و دشتستان بعنوان شهرستان‌های بحرانی از لحاظ نیازمندی به ساخت کلاس درس در این سند مشخص

شده است. مدیرکل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس استان بوشهر اضافه کرد: برای ساخت، تکمیل و بهره‌برداری ۲۵ مدرسه در چهار شهرستان جنوبی استان بوشهر پارسل یکپهزار و ۹۵۰ میلیارد ریال از وزارت نفت اعتبار دریافت شد. وی افزود: در شهر بوشهر هشت

مدرسه در حال ساخت است که بهره‌برداری از آنها وضعیت کمبود کلاس درس را بهبود خواهد داد. احمدی اظهار داشت: پارسل برای ساخت مدرسه از محل اعتبارات تملک دارایی در تنگستان ۲۰۰ میلیارد ریال اعتبار اختصاص داده شد. /ایرنا



# معبد هندوهای بندرعباس، یادگار تاجران هندی

سرویس فرهنگی

معبد هندوهای بندرعباس یادگاری است از هندوهایی که بین سال‌های ۱۳۰۰ تا ۱۳۴۴ خورشیدی ساکن این شهر بودند. بنای منحصر به فرد معبد جذاب‌ترین بخش آن محسوب می‌شود؛ بنایی که نمونه مشابه آن را در جای دیگری از کشور نمی‌توان مشاهده کرد. به نوشته خبرگزاری دولت، معبد هندوهای بندرعباس یادگاری است از هندوهایی که بین سال‌های ۱۳۰۰ تا ۱۳۴۴ خورشیدی ساکن این شهر بودند. بنای منحصر به فرد معبد جذاب‌ترین بخش آن محسوب می‌شود؛ بنایی که نمونه مشابه آن را در جای دیگری از کشور نمی‌توان مشاهده کرد. این معبد که با نام پرستشگاه بت‌گوران نیز شهرت دارد، به‌عنوان یکی از آثار ملی ایران به ثبت رسیده است و امروزه یکی از مشهورترین جاهای دیدنی بندرعباس محسوب می‌شود.

معرفی معبد هندوهای بندرعباس

در کرانه شمالی قدیمی‌ترین و مهم‌ترین خیابان و منطقه اداری و تجاری بندرعباس، معبد هندوها چشم‌نواز و آردی را به خود جلب می‌کند. شیوه و سبک معماری این بنا، آدمی را به یاد معابد هندوها و هندوستان می‌اندازد. این معبد، معبد هندوها است نه گبرها؛ اما از آنجا که مردم قدیم بندرعباس، هندوهای مقیم این شهر را به نام گور یا گبر می‌شناختند، معبد نیز در زبان مردم بومی به پرستشگاه بت‌گوران شهرت یافته است و همچنان مردم محلی کم‌وبیش آن را به همان نام می‌شناسند. این اثر ارزشمند در تاریخ ۱ اردیبهشت ۱۳۷۷ با



شماره بیتی ۱۹۹۹ در فهرست آثار ملی ایران به ثبت رسید.

هندوهای بندرعباس کجاست؟

معبد هندوهای بندرعباس از جاهای دیدنی استان هرمزگان است و در بلوار امام خمینی، چهارراه برق، روبه‌روی بازار روز بندرعباس قرار دارد. برای دسترسی می‌توانید از خودروی شخصی یا اتوبوس و تاکسی استفاده کنید.

تاریخچه معبد هندوهای بندرعباس

معبد هندوهای بندرعباس در سال ۱۳۱۰ هجری قمری، برابر با ۱۲۷۰ خورشیدی، در زمان حکومت محمدحسن خان سعدالملک بنا شد. جمعیت هندوهای مقیم بندرعباس

در زمان احداث معبد، شامل حدود یک صد نفر می‌شد که غالباً به کار تجارت مشغول بودند. این معبد برای نیازهای این جمعیت که از سال‌های ۱۳۰۰ تا ۱۳۴۴ خورشیدی در این شهر سکونت داشتند، ساخته شده است. این معبد یکی از آثار منحصر به فردی است که از سوی تاجران شهری به نام شیکار پور از غرب

و کنگره‌های طولی است. اساس ساختمان این

معبد عبارت است از یک اتاق چهارگوش میانی که روی آن گنبدی قرار گرفته است. در اتاق آن طاقچه و قاب‌های کور به چشم می‌خورد و دورتادور اتاق نیز چهار راهرو وجود دارد که در گذشته زوار به دور آن زیارت می‌کردند. داخل راهروها حجره‌های کوچکی است که برای طلبه‌های مکتب برهمنی در نظر گرفته شده است و داخل برخی از اتاق‌ها نقاشی‌های مذهبی دیده می‌شود که یکی از مهم‌ترین آن‌ها خدای فلوت زن به نام کریشنا است.

از داخل راهرو غربی راه‌پله‌های ماریجی وجود دارد که به بام معبد منتهی می‌شود. این راهرو ساق معبد است و از جرزهای پس رونده‌ای تشکیل می‌شود که الهامی از معماری ایرانی هستند. چهار نورگیر در چهار طرف این فضای چند ضلعی روی جرزها وجود دارد و گنبد عظیمی با لایه‌های ذوزنقه‌ای و تزئینات آیین هندویی دیده می‌شود. در قسمت ضلع شرقی گنبد نیز تالار بزرگی وجود دارد که تالار اجتماعات بوده است و در آن نقاشی‌های مختلفی به چشم می‌خورد که هرکدام از آن‌ها بیانگر فلسفه خاصی از اعتقادات مختلف مردم هند است.

این معبد در گذشته دارای حیاطی وسیع بوده که در حاشیه آن تعدادی درختان بومی وجود داشت. امروزه بخشی از حیاط در جریان تعریض خیابان از بین رفته است.

بهترین زمان بازدید از معبد هندوهای بندرعباس

بندرعباس هوایی گرم و شرجی دارد؛ بنابراین بهترین زمان برای بازدید از این منطقه شامگاه است. ساعات اولیه روز یا غروب را انتخاب کنید تا گرمای هوا آزاردهنده نباشد. البته شب‌ها نیز معبد هندوها با نورپردازی، جلوه‌ای جذاب به خود می‌گیرد. / ایرنا

## ۳.۵ میلیارد نفر امکان سفر بدون روادید به ایران را دارند

سرویس فرهنگی

وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی گفت: با لغو روادید ایران با ده‌ها کشور دنیا، در حال حاضر امکان سفر بدون روادید نیمی از مردم دنیا به ایران وجود دارد.

سید عزت‌الله ضرغامی در نشست با رئیس و اعضای کمیسیون فرهنگی مجلس شورای اسلامی که در محل موزه ملی ایران برگزار شد، با بیان این مطلب اظهار داشت: خوشبختانه دولت سیزدهم به حوزه گردشگری توجه ویژه‌ای دارد و در جدیدترین اقدام، دولت با لغو روادید ۲۳ کشور دنیا موافقت کرد که یک گام بزرگ برای حوزه گردشگری به حساب می‌آید. وی گفت: البته پیشنهاد ما لغو روادید با ۶۰ کشور بود که در دولت با لغو روادید با ۲۳ کشور موافقت شد. با این لغو روادید‌های انجام شده در حقیقت امکان سفر نیمی از مردم

دنیا به ایران بدون دریافت روادید فراهم شده است.

ضرغامی افزود: متأسفانه برخی از رسانه‌های خارجی با دنبال کردن پرونده ایران‌هراسی به دنبال جلوگیری از رشد و توسعه و رونق گردشگری هستند. ما با مسئله‌ای به نام ایران‌هراسی روبه‌رو هستیم و گردشگری می‌تواند با این پدیده مقابله کند.

۱۰ هزار هنرمند صنایع دستی بیمه شدند

وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی بیان کرد: در حوزه صنایع دستی در دولت سیزدهم کارهای بسیار خوبی انجام شده است. با موافقت دولت خوشبختانه بیمه ۱۰ هزار هنرمند صنایع دستی پیگیری شد.

وی گفت: همچنین با دستور رئیس‌جمهوری مقرر شد در ورودی تمامی شهرهای کشور بازارچه صنایع دستی ایجاد شود.

## حضور ایران و ۱۸ کشور جهان در اولین فلوشیپ ناشران قزاقستان

سرویس فرهنگی

مدیر انتشارات هزاره ققنوس با اشاره به برگزاری فلوشیپ (بورسیه) ناشران آستانه قزاقستان برای نخستین بار، درباره این رویداد توضیح داد: تعداد ۶۰ نفر از ناشران، نویسندگان، عوامل ادبی و آژانس‌های حق چاپ از ۱۹ کشور برای شرکت در این برنامه دعوت شده‌اند. رضا حاجی‌آبادی، درباره فلوشیپ

(بورسیه) ناشران آستانه (Astana Publishing Fellowship) توضیح داد:

این فلوشیپ روزهای ۱۸ و ۱۹ آوریل ۲۰۲۴ (۳۰ و ۳۱ فروردین ۱۴۰۳) برگزار خواهد شد.

این برنامه به دنبال جلب توجه بین‌المللی به ادبیات و نشر قزاقستان و همچنین نمایش ابتکارهای فرهنگی و هنری قزاقستان در صحنه جهانی نشر است که به

عنوان بخشی از نمایشگاه بین‌المللی کتاب اوراسیا برگزار می‌شود.

مدیر انتشارات هزاره ققنوس هدف از برگزاری فلوشیپ ناشران آستانه (APF) را معرفی قزاقستان به عنوان یک نقطه کانونی در حوزه نشر اعلام کرد و افزود: انتشارات هزاره ققنوس تنها ناشر ایرانی دعوت شده به اولین دوره فلوشیپ ناشران جهان در شهر آستانه قزاقستان است.

این در حالی است که برنامه‌ریزی کرده‌ایم تا در مراکز فرهنگی تحت اختیار این وزارتخانه و نیز پایگاه‌های ملی و جهانی فروش صنایع دستی انجام شود.

ارتباط ما با کمیسیون فرهنگی از جنس همفکری است

ضرغامی با اشاره به برپایی نشست با اعضای کمیسیون فرهنگی مجلس و قدردانی از رئیس و اعضای این کمیسیون گفت: ارتباط و همکاری ما با کمیسیون فرهنگی مجلس از جنس همفکری است و خوشبختانه همکاری‌های خوبی باهم داریم. در این نشست همچنین معاونان وزارت میراث فرهنگی و نیز رئیس و اعضای کمیسیون فرهنگی مجلس به بیان نظر و ارائه گزارش پرداختند. / ایرنا

تعداد ۶۰ ناشر، نویسنده، عوامل ادبی، و آژانس‌های حق چاپ از ۱۹ کشور برای شرکت در این برنامه دعوت شده‌اند. او درباره نحوه پذیرش شرکت‌کنندگان در این رویداد گفت: درخواست‌های شرکت در این فلوشیپ از ۱۱ اسفند ۱۴۰۲ تا ۳ فروردین امسال توسط برگزارکنندگان دریافت و اسامی پذیرفته‌شدگان نیز در فروردین ماه امسال اعلام شد. / ایرنا

میز خبر

همزمان با روز گرامیداشت عطار نیشابوری  
مجمع آفرینش بندرعباس برگزار کرد:

### نشست ادبی هفت شهر عشق



سرویس فرهنگی

همزمان با ۲۵ فروردین روز گرامیداشت عطار نیشابوری مجمع آفرینش بندرعباس نشست ادبی هفت شهر عشق را برگزار کرد.

به گزارش صبح ساحل؛ مروری بر زندگی‌نامه و آثار عطار نیشابوری در نشست با عنوان نشست هفت شهر عشق در مجمع آفرینش بندرعباس ویژه ۸۰ نفر نوجوان دختر پایه نهم طرح کانون مدرسه برگزار شد. در این نشست ادبی نعیم اسدی معاون فرهنگی و اجرایی، فاطمه غلامزاده نخلی کارشناس مسئول و طاهره مسافری کارشناس آفرینش‌های ادبی استان حضور داشتند. مسافری در ابتدای این نشست به زندگی‌نامه و آثار عطار نیشابوری پرداخت و گفت:

فریدالدین ابوحامد محمد عطار نیشابوری معروف به شیخ عطار نیشابوری، از شاعران و عارفان مشهور ایرانی قرن ششم و هفتم هجری است. عطار یکی از شاعران و عارفان مشهور قرن ششم و هفتم هجری است که در حوالی نیشابور متولد شد. وی یکی از محبوب‌ترین و پرکارترین شاعران ایرانی است که شهرت جهانی دارد. وی با اشاره به آثار این شاعر و عارف مشهور ایرانی افزود: عطار نیشابوری یکی از پرکارترین و فعال‌ترین شاعران ایرانی به شمار می‌رود و بنا به روایات بیش از ۱۸۰ اثر گوناگون از خود به جای گذاشته که حدود ۴۰ عدد از آن‌ها به شعر و نثر است. این شاعر بزرگ دارای تالیفات و تصنیف‌های بسیاری بوده که بیشتر آن‌ها منظوم هستند.

کارشناس آفرینش‌های ادبی کانون هرمزگان از ویژگی‌های اشعار این شاعر بزرگ را شیوایی، سادگی و روان بودن اشعار اشاره نام برد که به زیبایی در آثار او مشهود است. و در ادامه بخش‌هایی از منطق الطیر معروف‌ترین کتاب این شاعر شهیر ایرانی توسط کارشناس آفرینش‌های ادبی کانون خوانش شد. گفتنی است، در پایان این نشست دو ساعته فاطمه غلامزاده تختی کارشناس مسئول فرهنگی هنری استان مطالبی راجع به نقش اجتماعی نوجوانان و اهمیت تقویت خودباوری بیان داشت.

## حضور دو مستندساز هرمزگانی در اولین جشنواره ملی فیلم اقوام ایرانی

سرویس فرهنگی

معاون هنری و سینمایی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان از حضور دو مستندساز هرمزگانی در نخستین جشنواره ملی فیلم اقوام ایرانی خبر داد.

به گزارش صبح ساحل، انوشیروان پیشدار، اظهار کرد: محمد بشیریان زاده با فیلم (باستک) و مهدی فلاحی با فیلم (مادر کوچ) دو مستندساز هرمزگانی هستند که در نخستین جشنواره ملی فیلم اقوام ایرانی در بخش رقابتی شرکت کرده‌اند. وی افزود: نخستین دوره جشنواره ملی فیلم اقوام ایرانی به همت مؤسسه فرهنگی هنری فصل هنر و بنیاد ایران‌شناسی به دبیری کمال تبریزی و با شعار «اقوام، ریشه ایران زمین»، ۲۶ تا ۳۰ اردیبهشت در تهران برگزار می‌شود. معاون هنری و سینمایی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان هرمزگان ادامه داد: این جشنواره با هدف نمایش زیست‌بوم، آئین، تاریخ، میراث فرهنگی و گردشگری ملموس و ناملموس اقوام ایرانی و معرفی استعدادها، در قالب‌های فیلم داستانی، مستند و بویانمایی برای شناسایی و معرفی برترین آثار برگزار می‌شود. نخستین دوره این جشنواره با شعار «اقوام، ریشه ایران زمین» توسط مؤسسه فرهنگی هنری فصل هنر و بنیاد ایران‌شناسی کشور به دبیری کمال تبریزی برگزار می‌شود.

### مرمت دیوار تاریخی سدار

#### در بندرخمیر

سرویس فرهنگی

دیوار تاریخی سدار در نزدیکی جنگل حرای مردو شهرستان بندرخمیر مرمت می‌شود.



به گزارش صبح ساحل، سپر زارعی معاون میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: دیوار تاریخی سدار با تأمین اعتبار از سوی شهرداری بندرخمیر و نظارت میراث فرهنگی مرمت می‌شود.

وی افزود: دیوار سدار متعلق به دوره زندیه و ساخته شده از سنگ لاشه و گچ نیم کوب بوده و سال ۱۳۸۴ به شماره ۱۳۸۳۶ در فهرست آثار ملی کشور به ثبت رسیده است. معاون میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: این دیوار در ۳ کیلومتری بندرخمیر، در نزدیکی جنگل حرای مردو قرار دارد و از بالای کوه تا ساحل دریا برای محافظت از شهر بنا شده است.

## آگهی شرکت‌های

### تعاونی

### سراسر هرمزگان

### در صبح ساحل

تلفن پذیرش: ۰۷۶۲۲۴۴۱۴۶۲-۱۰۵

## مزایده عمومی اجاره یک باب تعمیرگاه سازمان حمل و نقل بار و مسافر شهرداری بندرعباس



سازمان حمل و نقل بار و مسافر شهرداری بندرعباس در نظر دارد فراخوان عمومی یک مرحله‌ای اجاره یک باب تعمیرگاه به شماره ۰۷۶۲۲۴۴۱۴۶۲-۱۰۵ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت‌ها 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: ۱۴۰۳/۰۱/۲۹ ساعت ۱۴:۰۰

- مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۳/۰۲/۰۲ ساعت ۱۹:۰۰

- مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۳/۰۲/۱۲ ساعت ۱۹:۰۰

- زمان بازگشایی پاکت‌ها: ۱۴۰۳/۰۲/۱۶ ساعت ۱۴:۰۰

این آگهی برابر آیین‌نامه معاملات جدید شهرداری تهران تسری به مراکز استانها صرفاً یک نوبت منتشر می‌گردد.

نوع و مبلغ تضمین شرکت در مزایده: ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی به مبلغ ۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال

اطلاعات تماس و آدرس دستگاه: میدان دفاع مقدس- ابتدای بلوار علی ابن ابیطالب شماره ۰۷۶۲۳۷۱۰۰۳

روابط عمومی و امور بین الملل شهرداری بندرعباس

شناسه آگهی: ۱۶۹۷۸۴۶

• **امور مشترکین**  
۰۷۶۳۲۲۳۳۳۷۲۶ (داخلی ۱۰۱)

• **دفتر مرکزی**  
بندرعباس، خیابان امام خمینی،  
حدفاصل شهرستانی و اتوتاج - جنب  
بانک رفاه - ساختمان صبح ساحل

• **پایگاه خبری صبح ساحل نیوز**  
www.sobhesahel.ir

• **دبیر سرویس آنلاین**  
سامیه پهورزیان

• **چاپ مهدوی کرمان**  
تحریریه  
۰۷۶۳۲۲۲۹۵۸۵ (داخلی ۱۰۸)

• **آگهی‌ها**  
۰۷۶۳۲۲۴۱۴۶۲ - ۳۲۲۴۶۷۵۱  
(داخلی ۱۰۵)

• **فاکس شبانه‌روزی**  
۰۷۶۳۲۲۴۱۴۶۳

• **صاحب امتیاز**  
شرکت تعاونی صبح ساحل

• **مدیر مسوول**  
الهام کرمی

• **قائم‌مقام مدیرمسوول و سردبیر**  
مهرباب رشیدی

• **دبیر سرویس ورزش**  
محمود رئیسی

• **دبیر سرویس اجتماعی و حوادث**  
آنا رام



بنیانگذار:  
شادروان  
قاسم کرمی

## © درآمد ۳۰ هزار میلیاردی دولت از مالیات خودرو

از سوی دیگر از محل شماره‌گذاری خودرو نیز دولت درآمد ۱۲٫۵ همتی داشته است. همچنین ۱۷۰۰ میلیارد تومان از محل خودروهای لوکس وصول گردیده است. مجموع این درآمدها بیش از ۳۰ همت بوده که با توجه به رقم ۲۰ همتی مالیات خام فروشان رقم قابل توجهی محسوب می‌گردد.

در سال گذشته مجموعاً ۳۰ هزار میلیارد تومان مالیات مرتبط با خودرو از محل نقل و انتقال، شماره‌گذاری خودرو و خودروهای لوکس وصول گردیده است. تسنیم نوشت، دولت در سال گذشته با توجه به افزایش تورمی قیمت خودرو حدود ۳۰ هزار میلیارد تومان مالیات مرتبط با خودرو از مردم وصول کرده است. بر این اساس تنها از محل نقل و انتقال خودرو حدود ۱۴ هزار و ۸۰۰ میلیارد تومان مالیات وصول شده است.

## میز خبر

### مالیات خودروهای لوکس اعلام شد

#### سرویس خبری

بر اساس احکام مالیاتی بودجه سال ۱۴۰۳، خودروهای بالای ۳ میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان نسبت به مازاد بر این مبلغ مشمول مالیات سالانه خودرو به نرخ یک درصد می‌شوند. بر اساس بند پ تبصره ۶ احکام مالیاتی قانون بودجه سال ۱۴۰۳، انواع خودروی سواری و وانت دو اتاق (کابین) دارای شماره انتظامی شخصی در اختیار مالکان اعم از اشخاص حقیقی و حقوقی غیردولتی که قیمت روز خودروی آن‌ها بیش از سی و پنج میلیارد ریال است نسبت به مازاد بر این مبلغ مشمول مالیات سالانه خودرو به نرخ یک درصد می‌شوند.

مأخذ محاسبه مالیات خودرو موضوع این بند قیمت روز خودرو بر مبنای ماده (۲۰) قانون مالیات بر ارزش افزوده توسط سازمان امور مالیاتی کشور تعیین می‌شود. سازمان مزبور مکلف است مراتب را به نحو مقتضی بر اساس اطلاعات دریافتی از پلیس راهور به اطلاع اشخاص مشمول برساند. تمامی اشخاص حقیقی و حقوقی غیر دولتی مکلفند مالیات سالانه مربوط به خودروهای تحت تملک خود و فرزندان کمتر از هجده سال و محجور تحت تکفل را حداکثر تا پایان بهمن سال ۱۴۰۳ پرداخت کنند و در صورت عدم پرداخت مشمول حکم ماده (۱۹۰) قانون مالیات‌های مستقیم هستند. ثبت نقل و انتقال خودروهایی که به موجب این بند برای آنها مالیات وضع شده است قبل از پرداخت بدهی مالیاتی مورد انتقال، شامل مالیات بر دارایی نقل و انتقال قطعی و اجاره ممنوع است؛ متخلفان از حکم این بند در پرداخت مالیات متعلقه مسؤولیت تضامنی دارند. پلیس راهور فرماندهی انتظامی جمهوری اسلامی ایران مکلف است فهرست مالکان و خودروهای مشمول را مطابق با درخواست سازمان امور مالیاتی کشور حداکثر تا پایان فروردین سال ۱۴۰۳ به سازمان امور مالیاتی کشور ارسال و امکان دسترسی برخط جهت استعلام موردی را برای این سازمان فراهم کند. مالیات تعیین شده در اجرای این بند قطعی است و اعتراض اشخاص در اجرای تبصره (۱) ماده (۲۱۶) قانون مالیات‌های مستقیم قابل رسیدگی خواهد بود. /تسنیم

## واردات خودروهای برقی چینی به آمریکا ممنوع می‌شود



#### سرویس خبری

گزارش‌ها حاکی از آن است که درخواست جدیدی برای ممنوعیت واردات خودروهای برقی ساخت چین به خاک ایالات متحده مطرح شده است. این درخواست که از سوی برخی مقامات و قانون‌گذاران آمریکایی پیگیری می‌شود، بار دیگر تنش‌ها میان دو قدرت اقتصادی بزرگ جهان را تشدید کرده است.

سناتور شرود براون، رئیس بانفوذ کمیته بانکی سنا، در این زمینه ابراز نگرانی عمیق کرده و با لحنی هشداردهنده، سیل خودروهای برقی ساخت چین را تهدیدی «مرگبار» برای صنعت خودروی ایالات متحده خوانده است.

بر اساس گزارش بی‌بی‌سی، اظهارات اخیر سناتور براون در مورد تهدید جدی خودروهای برقی ساخت چین برای صنعت خودروی آمریکا، قوی‌ترین موضع‌گیری یک مقام ارشد آمریکایی در این زمینه تاکنون به شمار می‌رود. این سخنان در حالی مطرح می‌شود که برخی دیگر از قانون‌گذاران خواستار وضع تعرفه‌های سنگین برای ممانعت از ورود این رقبای چینی به بازار ایالات متحده هستند. در پی افزایش نگرانی‌ها درباره وابستگی روزافزون ایالات متحده به چین در حوزه‌های حیاتی مانند فناوری و قطعات یدکی، کاخ سفید در ماه فوریه اعلام کرد که تحقیقاتی برای بررسی پیامدهای امنیتی احتمالی ناشی از واردات خودروهای

برقی چینی به آمریکا آغاز خواهد کرد. سناتور براون در پستی تند و تیز، چین را به «تقلب مورد حمایت دولت» در صنعت خودروی آمریکا متهم کرد. او در این پیام ویدئویی که در شبکه اجتماعی ایکس منتشر شد، هشدار داد که این اقدامات «غیرقانونی» چینی‌ها، مشاغل آمریکایی را در معرض خطر قرار می‌دهد و به ضرر مصرف‌کنندگان خواهد بود.

ملاحظات امنیتی رئیس‌جمهور آمریکا، جو بایدن، در ماه فوریه با لحنی هشدارآمیز به سیاست‌های چین در صنعت خودرو اشاره کرده و گفته بود که اعمال این سیاست‌ها می‌تواند بازار آمریکا را به انبوهی از خودروهای چینی تبدیل کند و خطرات امنیتی به همراه داشته باشد. او اعلام کرد که هرگز اجازه چنین اقدامی را نخواهد داد. در همین حال مقامات کاخ سفید از احتمال

وضع محدودیت‌هایی بر واردات خودروهای ساخت چین خبر داده‌اند. این اقدام در پی نگرانی‌هایی اتخاذ می‌شود که در خصوص وجود فناوری‌های جاسوسی در این وسایل نقلیه وجود دارد.

مقامات با ابراز نگرانی عمیق نسبت به خطرات امنیتی فزاینده‌ای که خودروهای متصل به اینترنت به وجود می‌آورند، هشدار داده‌اند این خودروها که مجهز به دوربین‌ها و حسگرهای متعددی هستند، قادر به جمع‌آوری اطلاعات دقیق از زیرساخت‌های حیاتی کشور، برقراری ارتباط مستقیم با آنها و حتی کنترل یا غیرفعال کردن آنها از راه دور هستند. این امر نگرانی‌های امنیتی قابل توجهی به وجود آورده و مقامات را بر آن داشته تا خواهان تدابیر فوری برای مقابله با این تهدیدات شوند. سرزمین‌ازدها با قدرت تمام در عرصه تولید خودرو یکه‌تازی

طرح: پریشان بلوچی

صبح‌ساحل

## چه زمانی نباید ورزش کرد؟

- هنگامی که تب دارید
- وقتی به اندازه کافی نفاواییده اید
- زمانی که آسب دیده اید
- بعد از اینکه بار سنگینی را بلند می‌کنید
- مژمن زنج می‌برید
- زمانی که یک از بیماری مزمن را دارید
- وقتی سرماخوردگی دارید

## کاریکاتور: "آزادی"

© اثر: آریندام گون