

راه حل جدید اردغان برای بهبود  
اوضاع اقتصادی

## تورم، مهاجرین ایرانی را از ترکیه برگرداند



۴

### سرخط خبرها

واکنش کنعانی به بیانیه مجمع همکاری عرب  
و روسیه درباره جزایر ایرانی:

## ایران در حفظ تمامیت سرزمینی خود ذره‌ای تردید نخواهد داشت

۲

سرعت قایق در حوالی جزیره شیدور جان گرفت

## آخرین غواصی برای یافتن موبایل

۹

لیگ دسته دوم فوتبال باشگاه‌های کشور

## تفاضل گل مانع صدرنشینی شناورسازی قشم شد

۶

اعتراض برخی از شهروندان بندرعباسی:

## الزام تامین روشنایی مسیرهای منتهی به باغو

۵

### خواندنی‌های روز

## علت مخالفت نمایندگان با تعطیلی شبانه لورفت

۱۱

## همیشه کار کردن، یک ارزش نیست

۵

در نشست‌های نقش رسانه در تبیین و اقناع جوانی جمعیت بررسی شد؛

# هشدار سیاهچاله جمعیتی

✓ هیچ قدرتی بالاتر از جمعیت یک کشور نیست

۵



راهکار عجیب ۴۳ نماینده مجلس برای احیای دریاچه ارومیه

## از خلیج فارس آب بیاوریم!

۲

## انتظارات واقع بینانه از آینده روابط اقتصادی تهران ریاض

یادداشت

### مصطفی دولخانی روزنامه نگار



حدود ۹۰ ماه پیش بود که روابط دو کشور ایران و عربستان در چارچوب روند فراز و فرودانه چند دهه اخیر دوباره و در چارچوب تفاهم نامه‌های امنیتی و با میانجی‌گری چین احیا شد. البته کاستن نقش چین به میانجی‌گری صرف به نظر دقیق نیست چه آنکه اژدهای زرد با توجه به روابط نزدیکی که با هر دو کشور ایران و عربستان دارد، به نوعی تضمین کننده این احیای روابط هم بوده است. اهمیت و ارزش بالای این احیای روابط از سوی کمتر فرد دلسوز و دغدغه‌مندی

به منافع ملی کشور و مصالح منطقه مورد تردید است، اما آنچه شیرینی چنین تحولات ارزشمندی را برجسته می‌کند، گسترش آن به سایر زمینه‌ها به ویژه بعد اقتصادی و تجاربتی چون در این صورت ملت‌های دو کشور و هم‌منظور منطقه از انتفاع دوجانبه بهره‌مند می‌شوند. هم‌منظور ضمن رونق یافتن و شکوفاتر شدن اقتصاد دو کشور و منطقه، گسترش مراودات اقتصادی و درهم تنیده شدن هر چه بیشتر اقتصاد این کشورها با هم، تضمین قدرتمندی برای روابط سیاسی و امنیتی آنها نیز محسوب می‌شود. در این مدت نه ماهه اخیر هم آنچه مورد تاکیدبخشی از نخبگان، کارشناسان و

حتی فعالین اقتصادی کشور بوده است، سرعت بخشیدن به بهبود روابط اقتصادی دو کشور است، اما ضمن تاکید بر بهبود و گسترش هر چه بیشتر روابط اقتصادی دو کشور باید به این روابط نگاهی واقع‌بینانه هم داشت، چون هر گونه نگاه غیرمنطقی در این فرآیند ما را از رسیدن به هدف دور می‌سازد. اولین نکته اینکه علت اصلی احیای روابط دو کشور تشخیص دو کشور بر احیای روابط پس از چند سال رابطه خصومت‌آمیز با یکدیگر بوده است. این یعنی آنکه سایه موضوعات امنیتی بر روابط دو کشور بسیار سنگین است پس ورود به فاز اقتصادی در ابعاد گسترده مستلزم سیری شدن زمان بیشتر و ایجاد زیر ساخت‌ها و بسترهای

مربوطه است. خاصه آنکه بخش اقتصادی و تجاری دو کشور چند سال از یکدیگر دچار انفصال بوده و اطلاعات زیر بخش‌های اقتصادی و تجاری‌شان از یکدیگر هم روزآمد نشده چون در این مدت در هر دو سو به ویژه از سمت طرف عربستانی تحولات جدیدی را شاهدیم، چه آنکه به نظر می‌آید عربستان می‌خواهد اقتصادش را از شر تک محصولی بودن صرف نجات داده و برای تبدیل شدنش به هاب منطقه‌ای ترانزیتی و گردشگری خیز بزرگی برداشته است. عامل مهم دیگر نقش بسیار پررنگ تحریم‌های سنگین آمریکا بر مراودات اقتصادی و تجاری دو کشور است. اگرچه بهبود روابط کشورمان با عربستان

سعودی بدون چراغ سبز آمریکا به عربستان نبوده، اما سیاست محوری کنونی آمریکا اعمال تحریم‌های سنگین علیه کشورمان است که مانع بزرگی در گسترش روابط اقتصادی تهران و ریاض است چون این تحریم‌ها باعث افزایش چشمگیر ریسک سرمایه‌گذاری در کشورمان شده است. البته نییوستن ما به FATF هم عامل بازدارنده دیگریست که نوعی تحریم خود خواسته برای ما محسوب می‌شود. اقتصاد نفتی هر دو طرف و هم‌منظور برخی تضادهای ایدئولوژیک هم چالش دیگریست که باید به عنوان موانعی دیگر از آن یاد کرد. البته در کنار این موانع که عمدتاً هم قابل حل هستند، مزیت‌های بسیاری در گسترش روابط اقتصادی-تجاری وجود دارد. مثلاً گسترش روابط اقتصادی با عربستان تسهیلگر گسترش روابط اقتصادی ایران با

سایر کشورهای حوزه خلیج فارس به ویژه کویت و بحرین است. هم‌منظور می‌توان از این بهبود برای گسترش روابط با کشورهای حوزه دریای سرخ هم بهره‌مند شد. منافع دیگر بویژه استفاده از منابع بانک توسعه اسلامی که مرکز آن در ریاض است و سیستم مالی آن هم ربوی نیست و می‌توان از سود پروژه‌های مشترک اقساط وام هایش را پرداخت هم نکته مهمیست. سایر زمینه‌ها مثل گردشگری، معدن، پتروشیمی، محصولات کشاورزی، صنایع دستی و... هم می‌تواند به عنوان پتانسیل‌های قابل توجهی در گسترش روابط اقتصادی دو کشور در نظر گرفته شود. امید است شاهد استمرار و گسترش اتمسفر کوفی در میان کشورهای مسلمان منطقه باشیم که محور آن دور شدن از منازعات و رقابت‌های امنیتی نظامی و حرکت به سمت رقابت‌های اقتصادی همکاری محور باشد.

مدیرکل بیمه سلامت هرمزگان:

## افراد بدون بیمه به دفاتر پیشخوان دولت مراجعه کنند

سرویس اجتماعی

شماره‌گیری ستاره ۱۶۶۶ مربع و انتخاب گزینه اعتبار بیمه‌ای بر روی تلفن‌های همراه خود وضعیت بیمه‌ای خود مطلع شوند. عزیزان یادآور شد: سازمان بیمه سلامت در گذشته طرحی به نام ۲۴۰ در سطح کشور اجرا کرد که در آن طرح حدود ۸۰ هزار نفر از افراد ساکن هرمزگان که بیمه نبودند به صورت رایگان زیر پوشش خدمات بیمه‌ای قرار گرفتند. وی اشاره کرد: مراکز درمانی هم می‌توانند افراد بدون بیمه را راهنمایی کرده تا به دفاتر پیشخوان دولت مراجعه کرده و زیر پوشش بیمه قرار گیرند. ایرنا

مدیرکل بیمه سلامت هرمزگان گفت: افراد بدون بیمه ساکن در این استان، برای زیرپوشش قرار گرفتن به دفاتر پیشخوان دولت مراجعه کنند. علی عزیزان اظهار کرد: این افراد با توجه به وضعیت مالی خود به صورت رایگان بیمه می‌شوند، وزارت رفاه هم مرجع تعیین وضعیت اقتصادی افراد بوده و اعلام می‌کند که آیا این افراد از نظر مالی در شرایطی هستند که بتوانند بیمه پردازی داشته باشند یا خیر. مدیرکل بیمه سلامت هرمزگان ادامه داد: همچنین افراد می‌توانند با

## مزایده فروش نوبت اول



شرکت کشتیرانی آفتاب

این شرکت قصد دارد یک فروند شناور بیک کش ساخت سال ۱۹۹۸ میلادی کشور فیلیپین به همراه بار ۲ هزار تنی ساخت سال ۲۰۰۵ کشور ایران را به بالاترین پیشنهاد به فروش برساند.

شرکت در رد و یا قبول پیشنهادات مختار می‌باشد. جهت کسب اطلاعات بیشتر و بازدید می‌توانید با شماره‌های ذیل در ساعات اداری تماس حاصل فرمائید.

۰۷۶۴۴۴۵۳۲۱۱۷ - ۰۷۶۴۴۴۵۳۲۱۱۷

شرکت کشتیرانی آفتاب کیش



درخواست عجیب ۴۳ نماینده مجلس از رئیس‌جمهور؛

# آب خلیج فارس به دریاچه ارومیه انتقال پیدا کند

سرویس سیاسی

رئیس مجمع نمایندگان شمال غرب کشور با اشاره به ۳ طرح موجود برای احیای دریاچه ارومیه، گفت: با بررسی‌های انجام شده توسط کارشناسان، بهترین راهکار برای احیای دریاچه و توسعه کشاورزی و صنعت شمال غربی کشور و حتی استان‌های همجوار اجرای خط انتقال آب از خلیج فارس به دریاچه ارومیه است.

سیدمحمدرضا میرتاج‌الدینی نماینده مردم تبریز، آذرشهر و اسکو در مجلس شورای اسلامی و رئیس مجمع نمایندگان شمال غرب کشور با بیان اینکه پروژه‌های انتقال آب از دریاها به شهرها امروزه بسیار رواج یافته‌اند، گفت: کشورها برای تأمین آب مورد استفاده در معادن، شهرک‌های صنعتی، کشاورزی و حتی آب شهری، در این زمینه سرمایه‌گذاری‌های کلانی می‌کنند.

وی افزود: از این دست پروژه‌ها در کشور نیز در حال ساخت یا بهره‌برداری است و از نمونه‌های بارز این پروژه‌ها می‌توان به انتقال آب دریای عمان به استان‌های فارس، اصفهان، یزد، سیستان و بلوچستان و خراسان رضوی اشاره کرد که از برکات این پروژه گسترش کشاورزی در این مناطق بوده است.

## رد انتقال آب دریای خزر به دریاچه ارومیه

وی در راستای احیای دریاچه، گفت: مدت‌ها است که با بررسی شرایط جرفانی دریاچه ارومیه علیرغم اجرای برخی طرح‌های بزرگ چون تونل و کانال انتقال آب از سد کانی، مشکل دریاچه حل نگردیده است، تنها راه چاره تأمین منابع آب جدید و پایدار برای احیای دریاچه ارومیه است در این زمینه سه گزینه ارائه می‌گردد. گزینه انتقال آب از دریای خزر که با نظرات مختلفی روبرو است و در گذشته در سال ۱۳۹۳ ستاد احیای دریاچه ارومیه آن را مورد بررسی قرار داده و رد کرده است و از مجموعه راهکارهای مصوب ستاد حذف شده



است.

## انتقال آب از دریاچه وان به دریاچه ارومیه

نماینده مردم تبریز در مجلس ادامه داد: گزینه دوم انتقال آب از دریاچه وان ترکیه است، این گزینه مزیت‌های خوبی دارد اولاً نزدیکترین خط انتقال است حدود ۱۶۰ کیلومتر ثانیاً ارتفاع بالاتر از دریاچه ارومیه قرار دارد و امکان احداث چندین نیروگاه در مسیر وجود دارد که بخشی از هزینه‌های احداث و نگهداری مسیر را تأمین می‌کند. با توجه به منافع برای هردو کشور این یک پروژه بُرد برد است.

وی گفت: ثالثاً مورد مطالعه چند دانشگاه داخلی و خارجی قرار گرفته و موارد محیط زیستی از جمله تناسب شوری آب دو دریاچه تأیید شده است. این گزینه در ستاد احیا هم در حال بررسی و مطالعه است و نیاز به پیگیری دیپلماتیک دارد و تاکنون جواب روشنی اخذ

نشده است و تا نظر طرف ترکیه معلوم نگردد، نمی‌توان احیای دریاچه ارومیه را به یک امر مشروط وابسته کرد بنابراین ضمن پیگیری این موضوع باید به یک راهکار شدنی و پایدار فکر کرد که گزینه سوم می‌باشد.

## انتقال آب از خلیج فارس

میرتاج‌الدینی اضافه کرد: گزینه سوم انتقال آب از خلیج فارس است در واقع تأمین آب پایدار با وصل کردن به آب دریای آزاد می‌باشد اگرچه این پروژه در حد یک راهکار پیشنهادی است و همه موارد آن مطالعه نشده است ولی شنیده‌ها حاکی از این است که دولت هم در حال مطالعه است با توجه به اینکه چند ابر طرح خط انتقال آب از دریای عمان و خلیج فارس اجرا شده یا در حال اجرا است، با توجه به بحران دریاچه ارومیه، پروژه خط انتقال آب از خلیج فارس به دریاچه ارومیه بعنوان یک مساله ملی، می‌تواند یکی از این ابرطرح‌ها

میزخبر

واکنش کنعانی به بیانیه مجمع همکاری عرب و روسیه درباره جزایر ایرانی:

## ایران در حفظ تمامیت سرزمینی خود ذره‌ای تردید نخواهد داشت

سرویس سیاسی

سخنگوی وزارت خارجه با محکومیت ورد ادعای مطرح شده در بیانیه نشست مجمع همکاری عرب و روسیه درباره جزایر سه‌گانه ایرانی، تأکید کرد: جمهوری اسلامی ایران در حفظ تمامیت سرزمینی خود ذره‌ای تردید نخواهد داشت. ناصر کنعانی سخنگوی وزارت خارجه روز پنجشنبه در واکنش به بخشی از بیانیه ششمین نشست مجمع همکاری عرب و روسیه در مراکش، مطالب مندرج در این بیانیه در خصوص جزایر سه‌گانه ایرانی را بی اساس و مردود دانست و آن را محکوم کرد.

کنعانی تأکید کرد: جزایر ایرانی ابوموسی، تنب بزرگ و تنب کوچک واقع در آب‌های نیلگون خلیج فارس، تعلق ابدی به ایران داشته و جزء جدایی‌ناپذیر سرزمینی جمهوری اسلامی ایران است.

سخنگوی وزارت خارجه افزود: جمهوری اسلامی ایران موضوع تمامیت ارضی و حاکمیتی خود بر جزایر سه‌گانه را قابل مذاکره و گفتگو ندانسته و هر ادعایی از هر طرف در این خصوص را مردود تلقی می‌کند و به هیچ وجه از حقوق حاکمیتی و سرزمینی خود عدول نخواهد کرد. وی با تأکید بر سیاست تقویت روابط با همسایگان و لزوم احترام به اصل حسن همجواری اعلام کرد: جمهوری اسلامی ایران از کلیه همسایگان شمالی و جنوبی خود می‌خواهد با مد نظر قراردادن ظرفیت‌های بالقول و بالفعل و با قفوه موجود در سطوح دو جانبه و منطقه‌ای، در راستای تقویت مناسبات گام برداشته و از طرح و تکرار برخی ادعاهای مردود اجتناب کند. کنعانی تأکید کرد: جمهوری اسلامی ایران در حفظ تمامیت سرزمینی خود ذره‌ای تردید نخواهد داشت. / ایرنا

## شمار شهدای فلسطینی به آستانه ۲۰ هزار نفر رسید

سرویس سیاسی

وزارت بهداشت فلسطین اعلام کرد شمار شهدا از ابتدای تجاوز رژیم صهیونیستی به این منطقه تاکنون به ۱۹ هزار و ۹۰۲ شهید و تعداد زخمی‌ها هم به حدود ۵۵ هزار نفر رسیده است. به گزارش صبح ساحل، وزارت بهداشت فلسطین تأکید کرد که ۷۰ درصد شهدا را زنان و کودکان تشکیل می‌دهند و هزاران نفر نیز همچنان مفقود الاثر هستند.

براساس این گزارش، تاکنون ۲۱۰ تن از کادر درمان، ۳۵ نیروی دفاع مدنی، ۹۷ روزنامه نگار و ۱۳۶ نیروی آژانس امداد و کارپایی سازمان ملل (آنروا) به شهادت رسیده‌اند.

وزارت بهداشت فلسطین همچنین اعلام کرد، حدود ۱.۹ میلیون نفر یعنی حدود ۹۰ درصد از اهالی غزه در داخل این منطقه آواره شده‌اند و اسامی ۱.۲ میلیون تن از آنها در ۱۵۴ مرکز تابع آنروا در سراسر نوار غزه ثبت شده که ثبت نام حدود یک میلیون تن از آنها در ۹۴ دفتر در جنوب نوار غزه انجام گرفته است.

## آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت ساحل سازان قشم (سهامی خاص) به شماره ثبت ۴۹۰

جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت ساحل سازان قشم (شماره ثبت ۴۹۰) در ساعت ۱۰ صبح روز دو شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۸ در مرکز اصلی شرکت واقع در قشم، بندر درگهان مقابل بازار قدیم درگهان صندوق پستی ۷۹۵۶/۱۷۵۶ تشکیل می‌گردد.

از کلیه اعضاء و سهامداران شرکت دعوت به عمل می‌آید تا در جلسه مزبور حضور بهم رسانند.

### دستور جلسه مجمع:

- انتخاب اعضای هیات مدیره
- انتخاب بازرسین
- تصویب تراز و حساب سود و زیان سالانه و تعیین

## هیات مدیره شرکت ساحل سازان قشم

## آگهی دعوت بستانکاران

به عموم بستانکاران شرکت ورشکسته رودبار توتیا بشماره ثبت ۱۴۶۳۴۵ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۸۹۲۵۴۰ که حکم ورشکستگی وی به موجب دادنامه شماره ۱۴۰۱۴۰۳۹۰۰۰۱۴۸۵۴۹۴ مورخه ۱۴۰۲/۰۵/۳۱ از شعبه هشتم دادگاه عمومی حقوقی شهرستان بندرعباس صادر و تاریخ توقف آن ۱۳۹۰/۱۲/۲۹ اعلام گردیده است آگهی می‌دهد اولین جلسه بستانکاران ساعت ۱۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۵ در محل اداره تصفیه امور ورشکستگی هرمزگان واقع در بندرعباس - خواجه عطا - بلوار چمران - نبش خیابان شهید حاتمی - ساختمان دادگستری کل استان - طبقه اول تشکیل می‌گردد لذا کلیه بستانکاران و کسانی که ادعایی دارند و همچنین اشخاصی که با شرکت موصوف مسئولیت تضامنی داشته یا ضامن آن هستند می‌توانند در موعد و محل مذکور حضور بهم رسانند. ضمناً اخطار می‌شود:

- کلیه بستانکاران و کسانی که هرگونه ادعایی از شخص ورشکسته فوق دارند باید اصل یا تصویر مصدق مدارک خود را ظرف دو ماه از تاریخ انتشار این آگهی به اداره تصفیه تسلیم نمایند. مدت ارسال مدارک برای بستانکارانی که در کشورهای بیگانه اقامت دارند سه ماه می‌باشد.
- کسانی که به شخص ورشکسته فوق الذکر بدهی دارند باید ظرف مدت مذکور خود را معرفی و بدهی خود را در وجه اداره تصفیه بپردازند. طبق ماده ۲۴ قانون تصفیه امور ورشکستگی، بدهکاران متخلف از این وظیفه به جرمه نقدی معادل بیست و پنج درصد (۲۵٪) دین محکوم خواهند شد ضمناً دادگاهها می‌توانند علاوه بر جرمه نقدی بدهکاران مذکور را به حبس از سه تا شش ماه نیز محکوم نمایند.
- کسانی که به هر عنوان اموال شرکت / شخص ورشکسته نامبرده را در اختیار دارند مکلفند ظرف دو ماه از تاریخ انتشار این آگهی اموال را تحت اختیار اداره تصفیه بگذارند و گرنه هر حقی نسبت به آن مال دارند از آنان سلب خواهد شد مگر اینکه عذر موجهی داشته باشند.

## معاون قضایی رئیس کل و رئیس تصفیه امور ورشکستگی استان هرمزگان - محمد شنبه زاده

## آگهی فقدان سند مالکیت

نظر باینکه خانم زهرا شریفی نژاد فرزند ابراهیم به استناد سند وکالت ۱۴۰۲۲۲۱۵۱۰۹۰۰۰۹۴۹ وکیل خانم فرناز زند شاهوار فرزند غلامرضا باستناد برگ شهادت شهود جهت دریافت سند مالکیت المثنی اعلام نموده اند که سند مالکیت شش‌دانگ آپارتمان بشماره پلاک ۴۰۴۸ فرعی از ۳۹۸۰ اصلی بمساحت (۹۰/۶۲) نود مترو شصت و دو دسی متر مربع واقع در بندرلنگه - کوی حسین آباد بخش ۲۴ حوزه ثبت ملک بندر لنگه که در صفحه ۳۷ دفتر جلد ۱۶۲ ذیل شماره ۳۴۸۱۹ بنام محمد علی خواجه گراش ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۱۲۱۷۱۶ ب / ۹۰ نیز صادر و تسلیم گردیده است سپس برابر سند انتقال شماره ۱۱۵۶۲ مورخ/۱۳۹۱/۱۲/۱۳ دفتر اسناد رسمی ۳۷ بندرلنگه به خانم فرناز زند شاهوار انتقال قطعی گردیده است و اکنون در مالکیت خانم فرناز زند شاهوار مستقر میباشد مفقود گردیده است لذا تقاضای صدور سند مالکیت المثنی را نموده اند. بدینوسیله اعلام میدارم هرکس مدعی وجود اسناد مالکیت فوق نزد خویش و یا انجام معامله نسبت به پلاک مذکور میباشد برابر تبصره یک ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت اسناد و املاک بایستی ظرف مهلت ۱۰ روز از انتشار این آگهی اعتراض خود را ضمن ارائه عین اسناد مالکیت و یا سند انتقال رسمی به این اداره تسلیم نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور و عدم وصول اعتراض و یا عدم ارائه اسناد مالکیت و یا سند انتقال رسمی به این اداره المثنی سند مالکیت موصوف برابر مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد شد. ۱۰۶ م / الف

## صادق خواجه بهرامی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک بندرلنگه

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

بدین وسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده که در ساعت ۱۰ مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۳ در آدرس استان هرمزگان، شهرستان بندرعباس، بخش مرکزی، شهر بندرعباس، محله شهرک نبوت، خیابان اصلی، بلوار امام حسین، پلاک ۱۰، طبقه اول کد پستی ۷۹۱۹۱۴۵۴۳ تشکیل می‌گردد، حضور بهم رسانند.

### هیئت مدیره شرکت بردیا برتر اندیشان هرمز

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

بدین وسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده در ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۳ در آدرس استان هرمزگان، شهرستان بندرعباس، بخش مرکزی، شهر بندرعباس، محله شهرک نبوت، خیابان اصلی، بلوار امام حسین، پلاک ۱۰، طبقه اول کد پستی ۷۹۱۹۱۴۵۴۳ تشکیل می‌گردد، حضور بهم رسانند.

دستور جلسه: تصمیم گیری در خصوص افزایش سرمایه

### هیئت مدیره شرکت بردیا برتر اندیشان هرمز

## مفقودی

سند مالکیت (برگ سبز) خودرو سواری سیستم پراید تیپ جی تی ایکس آی رنگ مشکی - روغنی مدل ۱۳۸۷ با شماره موتور ۲۷۴۳۹۴ شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۷۹۰۵۴۶۳ شماره پلاک ۸۴ ایران ۹۴۹ ج ۴۳ به نام علی بی نیاز فرزند حسین مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد

## آگهی شرکت‌های تعاونی سراسر هرمزگان در صبح ساحل

تلفن پذیرش: ۱۰۵-۳۲۲۴۱۴۶۲



گزارش جامع عملکرد شش ماهه بانک تجارت به روایت آمار؛

# از رشد ۴۳۷ درصدی سود عملیاتی تا تثبیت جایگاه نخست خدمات ارزی و اعتباری

بالغ شده است.

سرویس اقتصادی

## مولدسازی دارایی‌ها در صدر برنامه‌ها

بانک تجارت در راستای بهبود سبد دارایی‌ها و افزایش قدرت اعطای تسهیلات به بخش‌های مولد، در سال ۱۴۰۲ نیز واگذاری املاک مازاد خود را در دستور کار داشته و بر همین اساس حاصل این واگذاری‌ها تا پایان مهرماه سال جاری ۱۴ هزار ۶۶۴ میلیارد ریال شده و این در صورتی است که در دوازده ماهه سال ۱۴۰۱ این مبلغ ۶۴۸۵ میلیارد بوده است. این بانک همچنین در بخش فروش و واگذاری شرکت‌های تابعه در بخش سرمایه‌گذاری نیز موفقیت‌هایی را به دست آورده که از واگذاری بخشی از سهام مولد نیروگاهی تجارت فارس از طریق سازمان بورس اوراق بهادار را می‌توان مورد اشاره قرار داد که ۱۱۱ هزار و ۴۴ میلیارد ریال عایدی برای این بانک داشته است. علاوه بر این شرکت سرمایه‌گذاری ایرانیان، از شرکت‌های زیرمجموعه بانک تجارت هم با فروش بخشی از دارایی خود ۸۶۸۸ میلیارد ریال به دست آورد.

## وصول نقدی مطالبات غیرجاری و منابعی که در خدمت تولید قرار گرفت

یکی از دغدغه‌های بانک‌های کشور همواره وصول مطالبات غیرجاری به‌شمار می‌رود، عملیاتی که از طریق آن، منابع منجمد شده‌ی بانک‌ها به چرخه‌ی تسهیلات، تولید و اشتغالزایی باز می‌گردد. در سال ۱۴۰۲ بانک تجارت اقدامات گسترده‌ای را در وصول نقدی مطالبات غیرجاری خود به عمل آورده که حاصل آن وصول بالغ بر ۱۵۰ هزار میلیارد ریال تا پایان مهرماه سال جاری است. این آمار در شرایطی محقق شده که وصول نقدی مطالبات غیرجاری بانک تجارت در دوازده ماهه سال ۱۴۰۱ بالغ بر ۱۰۴ هزار میلیارد ریال و در سال ۱۴۰۰ بیش از ۵۵ هزار میلیارد ریال بوده است.

## تحول کلان در زیرساخت‌ها و سامانه‌های بانک تجارت

اجرای سامانه بانکداری متمرکز با عنوان منظومه تجارت یکی دیگر از دستاوردهای مجموعه بانک تجارت در سال جاری به‌شمار می‌رود. پروژه‌ای کلان که در قالب آن در حال حاضر مهاجرت حساب بیش از ۳۰ میلیون مشتری، استقرار سوئیچ کارت، مهاجرت داده‌های بیش از ۹۸ درصد حساب‌های بانک تجارت به سامانه جدید و یکپارچگی سامانه‌های سنتی با سامانه‌های منظومه محقق شده است.

## حضور قدرتمند در تمامی بخش‌های کسب‌وکاری اقتصاد ایران

بانکداری جامع به‌عنوان یکی از استراتژی‌های بانک تجارت در سال‌های اخیر، دستاوردهای ارزشمندی را برای این بانک به همراه داشته که حاصل آن تنوع‌بخشی به سبد مشتریان و مدیریت ریسک در این حوزه بوده است. بانک تجارت حضور در بازار کسب‌وکار مشتریان را در چهار دسته عمده گروه «مشتریان شرکتی» با ارائه محصولات و خدمات مبتنی بر تأمین مالی زنجیره تأمین در بستر پلتفرم SCF، گروه «مشتریان تجاری» با ارائه خدماتی همچون بی‌بار، سامانه جامع حمل‌ونقل، بانکداری باز و همیار بار، گروه «مشتریان اصناف» با پلتفرم plus-TB (سامانه خرید اعتباری کسب‌وکارها)، طرح تصنیف و سرویس تعهد پرداخت و گروه «مشتریان شخصی» با محصولاتی همچون خرید اعتباری BNPL، کالانو، کارنو وام، رزبان تجارت و طرح سرمایه‌بان تجارت به اجرا درآورده و از این طریق خدمت‌رسانی موثری در اقتصاد کشور را دنبال کرده است.

## افزایش قدرت خرید مردم با کالانو بانک تجارت

ارائه خدمات اعتباری به عموم مردم و اشخاص حقیقی یکی از پروژه‌هایی است که بانک تجارت در سال جاری به صورت جدی آن را دنبال کرد. خدمت جدید «کالانو» به‌عنوان یک اعتبار خرید ویژه اشخاص حقیقی یکی از این موارد است. خدمتی که افراد به پشتوانه آن می‌توانند تا سقف تعیین شده توسط بانک از فروشگاه‌های



نخاعی، صندوق ملی محیط زیست و انعقاد تفاهمنامه با صندوق کودکان یونیسف بخشی از این اقدامات به‌شمار می‌رود.

## مسئولیت‌های اجتماعی به روایت آمار

بانک تجارت در راستای عمل به مسئولیت‌های اجتماعی خود در هشت‌ماهه اول سال ۱۴۰۲ تعداد ۷۲ هزار و ۹۳۷ فقره وام ازدواج جمعاً به مبلغ بیش از ۱۴۸ هزار میلیارد ریال پرداخت کرده است. این بانک همچنین در بازه زمانی مذکور در راستای اجرای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت در قالب ۵۱۵۵۱ فقره تسهیلات بالغ بر ۲۲ هزار میلیارد ریال «تسهیلات فرزندآوری» اعطا کرده است.

## کارنووام، امکانی کارآمد برای حمایت از کارکنان شرکت‌ها

بانک تجارت در راستای ارائه خدمات حرفه‌ای و خلق ارزش برای مشتریان حقوق‌بگیر خود و براساس نیازسنجی این گروه از مشتریان بسته کارنو را ارائه داده است. این بسته شامل سبد متنوعی از تسهیلات و اعتبار است که کارکنان و مشتریانی که حقوق خود را از بانک تجارت دریافت کنند می‌توانند از مزایای بسته کارنو استفاده کرده و تمامی نیازهای تسهیلاتی خود را مرتفع سازند. از مهمترین ویژگی‌های بسته کارنو این است که شرکت بدون اینکه منابع خود را درگیر کند می‌تواند رفاه کارکنان خود را افزایش دهد و حس وفاداری آنها را نسبت به شرکت بالا ببرد به طوری که صرف دریافت حقوق از شرکت از طریق بانک تجارت می‌تواند یک مزیت تحول آفرین در زندگی کارکنان باشد و در شرایط تورمی به پرسنل کمک می‌کند تا با دریافت تسهیلات و بهینه‌سازی پورتفو سرمایه‌ای، از دارایی خود محافظت کنند.

## باجت، جلوه‌ای از تحول در بانک تجارت

بانکداری هوشمند و مبتنی بر ارائه خدمات کاملاً غیرحضور ی یکی دیگر از برنامه‌هایی است که بانک تجارت در سال‌های اخیر دنبال کرده که بروز آن اکنون از طریق اپلیکیشن باجت به خوبی قابل مشاهده است و عموم مردم از خدمات آن بهره‌مند هستند. باجت بانک تجارت در سال جاری با ارائه خدمات گوناگون و ایجاد بستری با نهایت امنیت، سرعت و سادگی، تجربه‌ای خوشایند را برای مشتریان به ارمغان آورد. باجت علاوه بر خدمات رایج در حوزه پرداخت خرد، خدماتی نظیر تسهیلات ازدواج، امضای دیجیتال، خدمات اعتباری، صدور سفته و افتتاح حساب به صورت کاملاً غیرحضور ی به اجرای درآورده است. افتتاح حساب کوتاه مدت و قرض الحسنه پس انداز غیرحضور ی، پرداخت تسهیلات قرض الحسنه ازدواج (کاملاً غیرحضور ی) در سراسر کشور، اخذ مجوز سفته الکترونیک، خدمات پایه صدور کارت و اعطای اعتبار BNPL با نرخ صفر درصد از جمله خدمات راه‌اندازی شده در این اپلیکیشن کاربردی است.

## مسئولیت‌های اجتماعی، رسالت ماندگار

امروزه سازمان‌های مختلف در کنار انجام کارویژه‌های خاص خود در حوزه‌های دیگری همچون امور عام‌المنفعه و زیست محیطی در قالب ایفای مسئولیت‌های اجتماعی وارد عمل می‌شوند. بانک تجارت نیز در راستای عمل به این بخش از مسئولیت‌های خود، اقدامات گسترده‌ای را در سرزمین پهناور ایران اسلامی به انجام رسانده است. امضای تفاهمنامه تأمین مالی شهرداری تهران بابت خرید ۱۰۰۰ دستگاه اتوبوس شهری، جمع‌آوری کمک‌های انسان دوستانه‌ی هموطنان از طریق همراه بانک تجارت برای ستاد مردمی دیده، آسایشگاه کهریزک، برنامه جهانی غذا، صندوق کودکان یونیسف، کمیته امداد امام خمینی (ره)، محک، حمایت از بیماران دارای ضایعات

میزخبر

استاندار هرمزگان:

## بزرگ‌ترین سرمایه‌گذاری تاریخ ایران در حوزه بنادر انجام شد

سرویس اقتصادی

استاندار هرمزگان، با اشاره به جذب بیش از ۳۲.۵ هزار میلیارد تومان سرمایه، گفت: بزرگ‌ترین سرمایه‌گذاری تاریخ ایران در حوزه بنادر با انعقاد ۳۱ تفاهن‌نامه منعقد شد.

مهدی دوستی، با اشاره به انعقاد ۳۱ تفاهن‌نامه سرمایه‌گذاری در حوزه بنادر، اظهار کرد: تفاهن‌نامه‌های سرمایه‌گذاری متعددی در سطح کشور پیرامون اجرای طرح‌های نرم‌افزاری و سخت‌افزاری بندری و دریایی منعقد شد که توسعه زیرساخت‌ها و تأمین تجهیزات در ذیل این طرح‌ها قرار داشت.

وی، با اشاره به تفاهمات انجام شده برای جذب ۷۴ هزار میلیارد ریال اعتبار در حوزه گردشگری دریایی، عنوان کرد: سازمان بنادر و دریانوردی نقش مهمی در تحقق اهداف اقتصاد دریامحور دارد که خوشبختانه در دولت سیزدهم به خوبی وارد میدان شده است. استاندار هرمزگان با ذکر این نکته که استان هرمزگان یکی از محورها و جامعه هدف سیاست‌های ابلاغی مقام معظم رهبری در خصوص اقتصاد دریامحور است، تصریح کرد: دریا دارای ظرفیت‌های متنوع و وسیعی است که باید با بهره‌گیری از نظر متخصصان و نخبگان برای بالفعل کردن این ظرفیت‌ها برنامه‌ریزی کرد. دوستی، موضوع دریا و اقتصاد دریا را یکی از موضوعات بسیار مهم و راهبردی استان هرمزگان دانست و خاطرنشان کرد: باید بتوانیم توسعه نرم‌افزاری و سخت‌افزاری بنادر و دریانوردی استان هرمزگان را به صورت همگام پیش‌بریم. وی با بیان این نکته که تمرکز اصلی استان هرمزگان در اولویت اول روی اقدامات نرم‌افزاری است، بیان کرد: استانداردهای مولفه‌های مختلف بنادر و دریانوردی از جمله شناورها از اهمیت ویژه‌ای برای استان برخوردار است و در این راستا از ظرفیت‌های بیمه‌ای نیز استفاده خواهد شد. استاندار هرمزگان با اشاره به جذب بیش از ۳۲۰ هزار میلیارد ریال سرمایه‌گذاری در حوزه بنادر و دریانوردی هرمزگان، تشریح کرد: بزرگ‌ترین سرمایه‌گذاری تاریخ ایران در حوزه بنادر به ثبت رسید و ۳۲۲ هزار و ۵۹۱ میلیارد ریال سرمایه در قالب ۱۰ طرح جذب شد.

رئیس کل گمرک ایران:

## ۵۵ درصد تجارت غیرنفتی از گمرکات هرمزگان انجام می‌شود

سرویس اقتصادی

رئیس کل گمرک ایران با تفکیک مبادلات تجارت خارجی کشور در استان‌ها طی هشت ماهه سال جاری، گفت: در این مدت در بین ۳۱ استان کشور بیشترین میزان صادرات و واردات به ارزش ۲۱ میلیارد و ۹۰۰ میلیون دلار (معادل ۵۴.۷ درصد از کل تجارت غیرنفتی کشور) از گمرکات استان هرمزگان انجام شده است.

محمد رضوانی فر، در جمع خبرنگاران با اشاره به عملکرد ۸ ماهه گمرکات استان‌ها، اظهار کرد: گمرکات استان خوزستان با انجام مبادلات تجاری (صادرات و واردات) به ارزش ۹ میلیارد و ۶۴۵ میلیون دلار و گمرکات استان تهران به ارزش ۹ میلیارد و ۱۷۸ میلیون دلار در رتبه‌های بعدی بیشترین حجم مبادلات انجام شده در این مدت قرار گرفتند. معاون وزیر اقتصاد و رئیس کل گمرک ایران با اشاره به اینکه ۵۴.۷ درصد از ارزش مجموع مبادلات تجاری کشور (صادرات و واردات) در ۸ ماهه سال جاری به استان هرمزگان با تعداد ۸ گمرک، استان خوزستان با ۱۰ گمرک و استان تهران با ۴ گمرک اختصاص دارد، افزود: در این مدت ۲۹.۴۲ درصد از ارزش کل مبادلات تجاری کشور (صادرات و واردات) از گمرکات استان هرمزگان، ۱۲.۹۶ درصد از گمرکات استان خوزستان و ۱۲.۳۳ درصد از گمرکات استان تهران انجام گرفت.

وی تشریح کرد: پس از سه استان فوق، در ۸ ماهه سال جاری استان بوشهر با تعداد ۶ گمرک و با انجام مبادلات تجاری (صادرات و واردات) به ارزش ۸ میلیارد و ۸۳۹ میلیون دلار، استان کرمانشاه با ۴ گمرک و ۲ میلیارد و ۳۹۲ میلیون دلار، آذربایجان غربی با ۸ گمرک و ۲ میلیارد و ۳۴۶ میلیون دلار، استان کرمان با ۴ گمرک و ۲ میلیارد و ۱۲۲ میلیون دلار، آذربایجان شرقی با ۶ گمرک و ۲ میلیارد و ۲۵ میلیون دلار، استان گیلان با ۴ گمرک و با یک میلیارد و ۸۷۹ میلیون دلار و استان مازندران با ۴ گمرک و با یک میلیارد و ۷۸۶ میلیون دلار در رده‌های چهارم تا دهم بیشترین حجم مبادلات تجاری انجام شده (صادرات و واردات) در بین گمرکات استان‌ها قرار گرفتند. رضوانی فردر خصوص ۱۰ گمرکات اول استان‌ها که دارای بیشترین سهم از کل ارزش صادرات هستند افزود: در هشت ماهه سال جاری گمرکات استان هرمزگان با انجام تشریفات مربوط به کالاهای صادراتی به ارزش ۷ میلیارد و ۶۱۴ میلیون دلار، بوشهر با ۷ میلیارد و ۴۳۱ میلیون دلار، خوزستان با ۳ میلیارد و ۶۱۵ میلیون دلار، کرمانشاه با ۲ میلیارد و ۳۲۲ میلیون دلار، آذربایجان غربی با یک میلیارد و ۶۶۴ میلیون دلار، گمرکات استان تهران با یک میلیارد و ۹۱۰ میلیون دلار، خراسان رضوی با یک میلیارد و ۳۳۰ میلیون دلار، اصفهان با ۹۷۳ میلیون دلار، آذربایجان شرقی با ۹۷۰ میلیون دلار و ایلام با ۷۲۹ میلیون دلار دره گمرک اول دارای بیشترین سهم از کل ارزش صادرات در بین گمرکات استان‌های کشور در این مدت بودند. معاون وزیر اقتصاد و رئیس کل گمرک ایران در خصوص ۱۰ گمرکات اول استان‌ها که دارای بیشترین سهم از کل ارزش واردات در هشت ماهه سال جاری هستند تشریح کرد: در این مدت گمرکات استان هرمزگان با انجام تشریفات مربوط به کالاهای وارداتی به ارزش ۱۴ میلیارد و ۲۸۶ میلیون دلار، گمرکات استان تهران با یک میلیارد و ۸۷۰ میلیون دلار، خوزستان با یک میلیارد و ۵۷۸ میلیون دلار، کرمان بوشهر با یک میلیارد و ۸۵۱ میلیون دلار، مازندران با یک میلیارد و ۵۷۸ میلیون دلار، آذربایجان شرقی با یک میلیارد و ۴۰۶ میلیون دلار، آذربایجان غربی با یک میلیارد و ۳۵۵ میلیون دلار، قزوین با ۸۴۰ میلیون دلار و آذربایجان غربی با ۶۸۲ میلیون دلار بیشترین سهم از کل ارزش واردات را به خود اختصاص دادند. / ایسنا



راه حل جدید اردغان برای بهبود اوضاع اقتصادی

## تورم، مهاجرین ایرانی را از ترکیه برگرداند

مریم دهقان

خبرنگار



از سال ۲۰۱۸ به بعد رجب طیب اردوغان رئیس‌جمهور کشور ترکیه با تصویب قانونی جدید، مبلغ سرمایه‌گذاری برای دریافت حق شهروندی در ترکیه ۲۵۰ هزار دلار اعلام کرده است این در حالی است که اخذ شهروندی با خرید ملک در ترکیه در حال حاضر به ۴۰۰ هزار دلار افزایش پیدا کرده است. همچنین مطابق با قانون جدید ترکیه چنانچه شما به مدت ۳ سال مبلغ ۵۰۰ هزار دلار در بانک های این کشور سرمایه گذاری کنید به شما پاسپورت ترکیه تعلق می‌گیرد. همین چند جمله کاملا نشان دهنده این موضوع است که شرایط اقامت در ترکیه در حال سخت‌تر شدن است و انگار اردغان از تسهیل شرایط اقامت در گذشته هدفی داشته است که به آن رسیده است و حالا با سخت گرفتن، قصد بازگرداندن مهاجرین به کشورهايشان را دارد. از طرفی گرانی به حدی پیدای می‌کند که بسیاری از مهاجرین دیگر زندگی در ترکیه را تاب نمی‌آورند و قصد بازگشت دارند.

رتبه ایرانیان در خرید ملک در ترکیه براساس گزارش رسمی مؤسسه آمار ترکیه در سال‌های گذشته، ایرانیان رتبه اول خرید ملک را در ترکیه داشتند اما در سال جاری، سرمایه‌گذاران ایرانی پس از روسیه و در جایگاه دوم خرید ملک در ترکیه قرار دارند. در سال ۲۰۲۲ ایرانیان بیش از ۱۳۰۰۰ واحد ملکی نوساز و دست دوم را در ترکیه خریداری کرده‌اند. این درحالی است که در سال ۲۰۲۳ این آمار رو به افول است.

آمار خرید خانه در ترکیه توسط کشورهای مختلف چقدر است؟

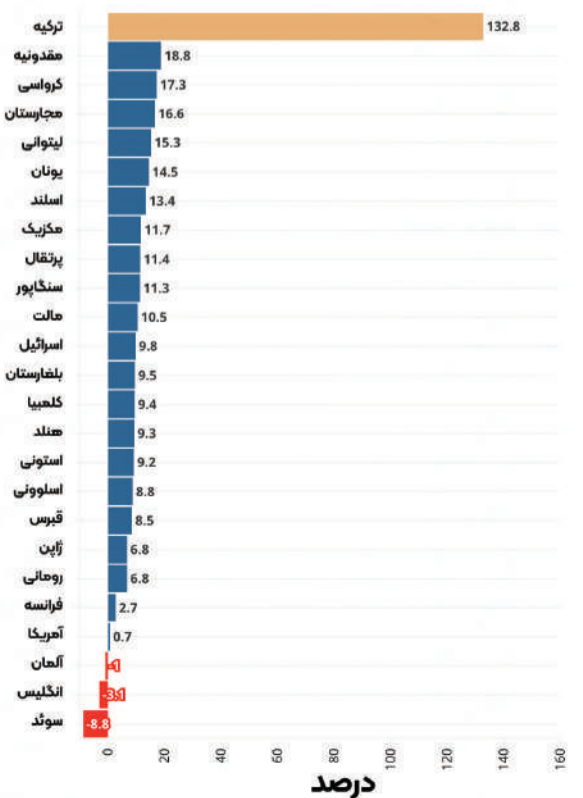
براساس گزارش رسمی سایت آمار ترکیه، سرمایه‌گذاران کشور روسیه بیشترین خرید خانه را طی ۲ سال اخیر به نام خود ثبت کرده‌اند. پس از روسیه، به ترتیب ایران، اوکراین، عراق، قزاقستان، آلمان، چین و... در رتبه‌های بعدی قرار دارند. اما گویی رفته از شمار مهاجرینی که قصد دارند با خرید ملک اقدام به اخذ اقامت ترکیه کنند کم می‌شود. در حال حاضر بازار مسکن در ترکیه به دلیل افزایش قیمت‌ها، زلزله و رد شدن مجوز اقامت برای مهاجران نامشخص است.

شرایط قانونی برای خرید ملک ممکن است اجازه اقامت یا شهروندی را فراهم نکند و این امر را برای اکثر خارجی‌ها غیرقابل تحمل می‌کند و تحولات آینده به سیاست‌های مهاجرتی و نرخ تورم در ترکیه بستگی دارد. با وجود اینکه بانک مرکزی ترکیه با هدف کاهش فزاینده تورم در این کشور، نرخ بهره را به ۴۰ درصد افزایش داد اما همچنان داده‌های اداره آمار ترکیه نشان می‌دهد که تورم ترکیه ۶۱.۳۶ درصد است و در ماه اکتبر روند صعودی داشته است. همین موضوع باعث شده است که بسیاری از ایرانیان خاک ترکیه را ترک کنند و به ایران بازگردند. چراکه افزایش مداوم قیمت‌ها انگار در ترکیه پایانی ندارد و از طرفی اجازه کار کردن در این کشور هم به این سادگی‌ها نیست. در نتیجه خیلی‌ها تصمیم به بازگشت گرفته‌اند.

رشد قیمت ملک در ترکیه

در ترکیه طی سال‌های اخیر قیمت مسکن به طور قابل توجهی رشد نشان داده است. به طوری که ترکیه با افزایش ۱۳۲٫۸ درصدی نسبت به دوره مشابه در سال ۲۰۲۲، بیشترین افزایش قیمت را تجربه کرده است. طبق این آمار در بین ۱۵۰ کلان شهر بزرگ در دنیا، سه رتبه نخست برای افزایش قیمت مسکن در سال ۲۰۲۳ به ترتیب آنکارا، ازمیر و استانبول بوده است. از طرفی داده‌های بازار مسکن تهران نشان می‌دهد؛ متوسط قیمت خانه در ابتدای سال ۲۰۲۳ یعنی دی‌ماه ۱۴۰۱، حدود متری ۱۳۰۰ دلار بوده و این در حالی است که طی همین بازه، قیمت خانه در استانبول از متری ۱۵۰۰ دلار هم فراتر رفته است. در سه ماه بعدی و تا اردیبهشت ۱۴۰۲ قیمت خانه در تهران ثابت نسبی را در همان محدوده ۱۳۰۰ دلاری پشت سر گذاشته است. این درحالی است که قیمت خانه در استانبول طی این بازه زمانی رشد افسارگسیخته‌ای را پیموده و تا سقف متری ۱۸۰۰ دلار پیش رفته است. با این حال، از این مقطع به بعد، قیمت خانه در استانبول با کاهش مواجه شده و تا شهریورماه به سطح ۱۶۰۰ دلار رسیده است. این در حالی است که قیمت خانه در تهران رشد تازه‌ای را از این مقطع آغاز کرده و تا ۱۵۰۰ دلار پیش رفته است. به این ترتیب با افزایش قیمت ملک در تهران و کاهش قیمت خانه در استانبول، قیمت بازار مسکن هر دو شهر، هم‌سطح شده است. اما مسئله‌ای که باعث شده خرید ملک ترکیه چندان جذباتی برای ایرانی‌ها نداشته باشد؛ یکی تورم بالای این کشور است و دیگری قوانین جدید سختگیرانه ترکیه که باعث بازگشت مهاجرین شده است.

افزایش قیمت املاک و مستغلات در کشورهای دنیا در سال 2023



تداوم وضعیت بحرانی اقتصاد ترکیه با کسری ۷۳.۵ میلیارد دلاری تجارت خارجی

کسری هفت ماهه تجارت خارجی ترکیه نشان دهنده داده‌های بحرانی در اقتصاد ترکیه است؛ چرا که در خلال هفت ماه سال جاری میلادی، میزان صادرات ترکیه با هفت دهم درصد کاهش نسبت به مدت مشابه سال قبل، به ۱۴۳ میلیارد و ۲۸۷ میلیون دلار و واردات نیز با افزایش پنج درصدی به ۲۱۶ میلیارد و ۸۲۷ میلیون دلار رسیده است. صادرات ترکیه در سال گذشته میلادی به رغم بروز مشکلات اقتصادی شدید، افت ارزش لیر پول ملی این کشور و افزایش نرخ تورم به ۲۵۴ میلیارد و ۲۱۰ میلیون دلار رسید و انتظار می‌رود با کسری ۷۳.۵ میلیارد دلاری تراز تجاری، اقتصاد ترکیه بیش از پیش دچار وضعیت بحرانی شود. دولت ترکیه از آغاز سال جاری میلادی تمام توان خود را برای کاهش نرخ تورم به زیر ۵۰ درصد معطوف کرده ولی به رغم تلاش مقامات این کشور، مردم همچنان از تورم بالا و کاهش قدرت خرید رنج می‌برند. وقوع زلزله و خسارت مالی سنگین ۱۰۴ میلیارد دلاری آن و نیز اجرای برخی سیاست‌های پولی از سوی دولت اردوغان، از جمله عوامل افول شاخص‌های اقتصاد ترکیه طی ماه‌های اخیر بوده است.

ذخایر دلاری ترکیه زیاد شد

مجموع ذخایر بانک مرکزی تا اول دسامبر سال جاری، با افزایش ۴۱ میلیارد و ۶۹۱ میلیون دلار به ۱۴۰ میلیارد و ۱۴۹ میلیون دلار رسید که بالاترین رقم در تمام دوره‌های گذشته است.

اردوغان به دنبال سرمایه‌گذار آمریکایی

چند ماه پیش رجب طیب اردوغان در یک دیدار غیر رسمی با ایلان ماسک دیدار داشته است و از آن دعوت کرد تا کارخانه بعدی تسلا را در ترکیه تأسیس کند. ماسک نیز نسبت به این قضیه بی‌تمایلی نیست و گفته است که تعدادی از تأمین‌کنندگان ترکیه در حال حاضر با تسلا کار می‌کنند و ترکیه از جمله مهم‌ترین نامزدها برای کارخانه بعدی او است. این جلسه یک پیغام بزرگ با خود به همراه داشت و آن این بود که اردوغان برای حفظ منافع کشورش و عبور از مشکلات اقتصادی حاضر است با ایلان ماسک بچه به بغل دیدار کند تا بتواند برای ترکیه جذب سرمایه کند.

بدهی‌های خارجی ترکیه

بررسی بدهی‌های خارجی ترکیه نشان می‌دهد، مجموع بدهی خارجی ترکیه تا پایان سال ۲۰۲۲، به ۴۵۹ میلیارد دلار رسیده است که از این میزان سهم بخش خصوصی ۲۳۹٫۳ میلیارد دلار است. جدول زیر میزان بدهی خارجی ترکیه برای سالهای ۲۰۱۸-۲۰۲۲ را بر حسب میلیارد دلار نشان می‌دهد:

سال	مجموع بدهی خارجی ترکیه	سهم بخش خصوصی	سهم بخش دولتی
2018	426.3	277.2	149.1
2019	414.6	245.2	169.4
2020	430.2	230.2	200
2021	439.2	232.6	206
2022	459	239.3	219.7

میز خبر

معاون بهره‌برداری شرکت فولاد هرمزگان مطرح کرد: دست‌یابی به اهداف برنامه‌ریزی شده در واحد فولادسازی و ریخته‌گری مداوم فولاد هرمزگان

سرویس اقتصادی

معاون بهره‌برداری شرکت فولاد هرمزگان گفت: مهم‌ترین هدف واحد فولادسازی در سال جاری با توجه به افزایش محدودیت‌های انرژی، استمرار تولید و دست‌یابی به اهداف و برنامه‌های تعیین شده است که خوشبختانه تاکنون علاوه بر رسیدن به این هدف در مسیر دست‌یابی به اهداف سالانه نیز در حال حرکت هستیم.

به گزارش صبح ساحل، «سید اصغر مدنی»، معاون بهره‌برداری شرکت فولاد هرمزگان، با اشاره به ثبت رکورد‌های متعدد در حوزه فولادسازی و ریخته‌گری مداوم، گفت: خوشبختانه با تلاش و پشتکار جهادگونه، هماهنگی و همدلی در واحد فولادسازی توانستیم آبان‌ماه فولاد هرمزگان را پررکورد پشت سر بگذاریم. این رکوردها در آبان‌ماه در حالی رقم خوردند که شرکت تا اواخر شهریورماه با محدودیت تأمین برق مواجه بود. در همراه نیز پروژه‌هایی جهت آماده‌سازی واحد فولادسازی برای افزایش ظرفیت اجرا شد. بنابراین زمینه را برای افزایش قابل توجه تولید و رکوردشکنی در آبان‌ماه آماده کردیم.

وی با تشریح رکورد‌های ثبت‌شده افزود: در آبان‌ماه رکورد‌های روزانه و ماهانه شامل رکورد تولید ماهانه تختال، رکورد ماهانه تعداد ذوب ریخته‌گری شده، رکورد تعداد ذوب تخلیه‌شده از کوره‌های قوس الکتریکی، رکورد ماهانه تخلیه تا تخلیه کوره قوس الکتریکی (Tap To Tap)، رکورد روزانه تولید تختال و رکورد روزانه تعداد ذوب ریخته‌گری شده به شرح زیر به ثبت رسید:

رکورد‌های ماهانه کسب‌شده در فولاد هرمزگان از ابتدای سال جاری تا پایان آبان‌ماه:

رکورد ماهانه تولید اسلب به میزان ۱۵۸ هزار و ۱۷۰ تن، رکورد قبلی به میزان ۱۵۶ هزار و ۵۶۶ تن در اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۲، رکورد ماهانه تعداد ذوب ریخته‌گری شده به میزان ۱۳۳۷ ذوب، رکورد قبلی به میزان ۱۳۲۰ ذوب در اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۲، رکورد ماهانه تعداد ذوب تخلیه‌شده از کوره‌های قوس الکتریکی به میزان ۱۳۳۸ ذوب، رکورد قبلی به میزان ۱۳۲۱ ذوب در اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۲، رکورد ماهانه تعداد ذوب تخلیه‌شده از کوره شماره ۲ به میزان ۶۷۴ ذوب، رکورد قبلی به میزان ۶۶۵ ذوب در اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۲، رکورد ماهانه مدت زمان Tap To Tap به مدت ۶:۰۷ دقیقه به ازای هر ذوب، رکورد قبلی مدت ۶:۲۸ دقیقه به ازای هر ذوب در مهرماه ۱۴۰۱.

رکورد‌های روزانه ثبت‌شده در آبان‌ماه ۱۴۰۲:

رکورد روزانه تولید اسلب به میزان ۶۸۲۹ تن در تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۲، رکورد قبلی به میزان ۶۷۷۲ تن در تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۵، رکورد روزانه تعداد ذوب ریخته‌گری شده به میزان ۵۸ ذوب در تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۲، رکورد قبلی ۵۴ ذوب در تاریخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۴.

معاون بهره‌برداری شرکت فولاد هرمزگان خاطرنشان کرد: برای ثبت یک رکورد تولید در واحد فولادسازی باید تمام عوامل در سازمان مانند تأمین به‌موقع مواد اولیه و مصرفی، تولید آهن اسفنجی، تعمیرات سریع و به‌موقع و نیروی انسانی ماهر دست به دست هم بدهند تا شاهد ثبت رکورد باشیم. باید توجه داشت که ظرفیت اسمی واحد فولادسازی حدود ۱۲۵ هزار تن در هر ماه است؛ بنابراین با افزایش میزان تولید بیش از ظرفیت اسمی، نشان داده‌ایم که به تمام زوایای دانش فنی ماشین ریخته‌گری و تولید فولاد دست یافته‌ایم. مدنی تصریح کرد: مهم‌ترین استراتژی واحد فولادسازی تولید محصول مطابق با اهداف برنامه‌ریزی شده است که خوشبختانه تاکنون با توجه به میزان تولید، ظرفیت اسمی محقق شده و تولید فولاد طبق برنامه تعیین‌شده پیش می‌رود. وی در پایان از مدیریت عامل و اعضای هیئت‌مدیره به دلیل رهنمودهای به‌موقع برای تداوم تولید و همچنین از رؤسا، سرپرستان، کارشناسان، کارکنان واحد فولادسازی و ریخته‌گری مداوم و همه همکاران شرکت بزرگ فولاد هرمزگان که در ثبت رکورد‌های یادشده ایفای نقش نمودند، تشکر و قدردانی کرد.

حقوق آذر ماه معلمان به همراه معوقات رتبه‌بندی پرداخت می‌شود

سرویس اقتصادی

معاون برنامه‌ریزی و توسعه منابع وزارت آموزش و پرورش از پرداخت حقوق آذرماه معلمان به همراه معوقات رتبه‌بندی خبر داد.

به گزارش صبح ساحل، به نقل از فارس، مرکز اطلاع‌رسانی به نقل از روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش، آخرین مرحله اعتراضات رتبه‌بندی معلمان در حال انجام است و تقریباً به تمام اعتراضات معلمان از سوی آموزش و پرورش پاسخ داده شده است. با این حال روز گذشته خبری در فضای مجازی منتشر شد که از عدم واریز معوقات رتبه‌بندی معلمان با حقوق آذرماه خبر می‌داد.

در همین ارتباط علی‌فرهادی، معاون برنامه‌ریزی و توسعه منابع وزارت آموزش و پرورش ضمن رد این شایعات، گفت: با وجود محدودیت در منابع با دستور معاون اول رئیس‌جمهور و همکاری سازمان برنامه و بودجه حقوق آذرماه معلمان بسته شد. وی افزود: در آذرماه آن دسته از معلمان جدید استخدام و دانشجو معلمان ورودی مهر ۱۴۰۲ که احکام کارگزینی آنها صادر شده است، حقوق ماه‌های مهر، آبان و آذر را نیز دریافت می‌کنند. فرهادی گفت: طی تعامل سازنده میان سازمان برنامه و بودجه و وزارت آموزش و پرورش و مساعدت معاون اول رئیس‌جمهور مقرر شد معوقات اعتراضات رتبه‌بندی معلمان در سال ۱۴۰۲ پرداخت شود که جای تشکر از معاون اول رئیس‌جمهور و رییس سازمان برنامه و بودجه دارد. وی گفت: تقریباً تمام اعتراضات رتبه‌بندی رسیده شده است و به جز عده‌ای معدوم می‌توان گفت پرونده اعتراضات بسته شده است و تعداد اندک افراد باقی‌مانده در دی‌ماه تعیین تکلیف می‌شوند. فرهادی خاطرنشان کرد که تلاش وزارت آموزش و پرورش و دولت رئیسی این است که با حرکت در مدار قانون و نظم فضای حاکم بر آموزش و پرورش آرام و به دور از دغدغه خاطر معلمان باشد تا بتوانند دانش‌آموزانی خلاق و مبتکر تربیت کنند.



مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان در نشست نقش رسانه در تبیین و اقناع جوانی جمعیت:

# هیچ قدرتی بالاتر از جمعیت یک کشور نیست

✓ رسانه‌ها باید مدیران را برای اجرای قانون جوانی جمعیت به چالش بکشند

معصومه نعمتی

خبرنگار



نشستی در رابطه با نقش و اهمیت رسانه در تبیین و اقناع جوانی جمعیت به دعوت کمیته رسانه قرارگاه جوانی جمعیت دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان در این دانشگاه برگزار شد.

به گزارش صبح ساحل، مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان، مدیر روابط عمومی و رئیس کمیته رسانه قرارگاه جوانی جمعیت دانشگاه، رئیس دبیرخانه قرارگاه جوانی جمعیت دانشگاه، مدیرگروه آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشتی، رئیس اداره مشاوره دانشجویی، نمایندگان نهاد رهبری در دانشگاه و بسیج جامعه پزشکی، اساتید و کارشناسان حوزه رسانه، علوم ارتباطات و روابط عمومی در این نشست که در سالن کوثر دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان برگزار شد، حضور داشتند.

«محدثه درویشی»، مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری هرمزگان، در این نشست گفت: «هرمزگان استان جوانی است اما آینده‌پژوهی‌ها براساس نرخ باروری، نگران‌کننده است. از طرفی رشد طلاق در استان از متوسط کشوری بالاتر است.» وی افزود: «لازم است که قانون جوانی جمعیت و نیاز به فرزندآوری برای رسانه تبیین شود تا بدانند که داریم در چه سیاهچاله جمعیتی ما می‌گذاریم.» درویشی اظهار کرد: «پیش از همه، من مسئول نسبت به فرزندآوری یا ازدواج فرزندانم در سن مناسب باید اقدام کنم. بنابراین نقش رسانه فقط این نیست که به مردم بگوید بچه بیاورد، بلکه باید مسئولان را به چالش بکشد. از مدیران و مسئولان درمورد رعایت قوانین مطالبه کند.» مدیرکل امور بانوان استانداری در پاسخ به موضوعات مطرح شده در جلسه از سوی مخالفان نقش رسانه در ترغیب مردم به فرزندآوری گفت: «نمی‌توانیم بگوییم رسانه بی‌تاثیر است. رسانه فرهنگ‌ساز است و اگر



نیست.»

بهره‌گیری از اظهارات صاحب‌نظران درمورد نقش رسانه در تبیین و اقناع سازی جوانی جمعیت

«رویا جهانگیری»، مدیر روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان و مسئول کمیته رسانه قرارگاه جوانی جمعیت دانشگاه در این نشست از اساتید موفق و مخالف جوانی جمعیت درخواست کرد دیدگاه‌ها و نظرات خود را در موضوع «نقش رسانه در تبیین و اقناع سازی جوانی جمعیت» بیان کنند. جهانگیری اظهار کرد: «دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان در موضوع جوانی جمعیت ۲ وظیفه برعهده دارد؛ وظیفه عمومی که شامل فرهنگ‌سازی و تشویق به فرزندآوری است و وظیفه اختصاصی که ارائه خدمات درمان ناباروری، شناسایی زوجین نابارور و ... را شامل می‌شود.» وی همچنین از اعضای حاضر در جلسه خواست تا راهکارهای اطلاع رسانی و فرهنگ‌سازی در هر دو حوزه را بیان کنند و دانشگاه را در انجام وظایف محوله یاری نمایند تا شعار «فرزند بیشتر، نشاط بیشتر» عملیاتی شود. مدیر روابط عمومی دانشگاه گفت: «در استان هرمزگان ۱۲ هزار زوج نابارور داریم که این افراد باید مطلع شوند که خدمات درمان آن‌ها با هزینه دولتی و تحت پوشش بیمه انجام می‌شود. مراکز ناباروری ما در شهرستان‌های میناب،

بندرلنگه و بندرعباس قرار دارد.»

تاثیر رسانه بر افزایش جمعیت در دوره‌های مختلف

«سید رضا هاشمی منشادی»، استاد دانشگاه در این نشست گفت: «وقتی درمورد رسانه صحبت می‌کنیم در واقع با سه محور اصلی مواجهیم. بخشی از آن خود رسانه است، بخش دیگر محتوا و دیگری جامعه و مردم است.» وی افزود: پس از جنگ جهانی دوم نظریات متفاوتی درحوزه ارتباطات جمعی مطرح شد. در نظریات کلاسیک به قدرت نامحدود رسانه‌ها فکر می‌کردند و معتقد بودند هرچه جامعه بگوید در مردم تاثیرگذار است و مردم مقلد رسانه هستند و هیچ فکری از خودشان ندارند. این نظریات امروز رد شده است. نظریات بعدی می‌گوید مخاطب فعال و گزینش‌گر است. نظریات جدیدتر می‌گوید که تاثیر رسانه مشروط است. قدرت تاثیر رسانه به جامعه اثر و جغرافیایی که در آن فعالیت می‌کند مشروط می‌شود. هاشمی با بیان اینکه در ایران چهار دوره سیاست‌گذاری جمعیتی رسانه‌ای داشته‌ایم، گفت: «از دهه چهل شروع می‌شود و مدرنیزاسیون و شهرنشینی تاثیر زیادی روی کنترل جمعیت می‌گذارد و خانواده‌ها کوچک می‌شوند. بعد از انقلاب به دلیل تغییرات سیاسی، ایدئولوژیک و فرهنگی فوران جمعیتی دهه شصت ایجاد می‌شود. در اینجا رسانه‌ها نقش چندانی نداشتند چراکه در میانه جنگ بودیم. بعد از جنگ، مشکلات فوران جمعیت و تورم خودش را نشان می‌دهد و قانون تنظیم خانواده تصویب می‌شود. رسانه‌ها در اینجا خیلی نقش داشتند و هنجارهای فرهنگی از قبیل «فرزند کمتر، زندگی بهتر» تولید شد. در دهه ۹۰ جمعیت روبه سرایشی رفت تا اینکه قانون جوانی جمعیت در سال ۱۴۰۰ تصویب شد.» این استاد دانشگاه اظهار کرد: «جامعه امروز بیشتر وقتش را در رسانه غیررسمی می‌گذراند و من فکر می‌کنم تبلیغات رسانه‌ای موجود در رسانه‌های رسمی امروز بیشتر تاثیرات عکس دارد.»

روان یار

## همیشه کار کردن، یک ارزش نیست

محیا تکنده

روانشناس بالینی



آیا شما از آن دسته افراد هستید که همیشه خود را مستلزم انجام دادن کاری

می‌بینید؟ هنگامی که کاری انجام نمی‌دهید، در حال استراحت هستید و اوقات فراغت خود را می‌گذرانید، احساس گناه و عذاب وجدان دارید؟ اخیراً محققان از عبارت «بهره‌وری نامناسب و آسیب‌زا» صحبت می‌کنند که مطابق با آن، افراد خود را ملزم به کار کردن بیش از اندازه، مدام در تلاش بودن، اقدام‌های لحظه‌ای و رقابت ناسالم و مدام می‌بینند. فرهنگ جهانی "هرچه بیشتر، بهتر" به ما القا می‌کند که برای داشتن زندگی بهتر و موفق‌تر انجام کاری باشیم. در چنین وضعیتی، در صورت استراحت و انجام ندادن یک کار مفید، احساس نارضایتی، استرس، عذاب وجدان و گناه خواهیم داشت. اگر به شکل مدام اجبار مولد بودن، تولید کردن و انجام دادن در زمینه‌ی زندگی اجتماعی و فکری ما وجود داشته باشد، عموماً فوراً و بدن پیش‌اندیشی، تحلیل، برنامه‌ریزی و تأمل کافی وارد عمل می‌شویم و نتیجه‌ی کار چندان موثر نخواهد بود. اگر بدون بررسی و واکاوی این نیاز مبرم به رقابت و کار کردن، به آن تن بدهیم، در خرجه‌ی معیوبی از استرس، عذاب وجدان و نتیجه‌ی معکوس در امور گیر خواهیم افتاد. محققان برای این بهره‌وری سمی دلایل مختلفی در نظر می‌گیرند، که یکی از آن‌ها احساس راحتی انجام دادن کارهاست. در واقع هنگامی که نیاز است قبل از انجام کاری تأمل کنیم، تصمیم‌گیری کنیم و ببیندیشیم، احساس اضطراب انجام ندادن کارها، مارا وادار می‌کند سریعاً وارد عمل شویم. دکتر کاترین اسکوتر در شبکه‌ی درمانی خود می‌گوید: «ما می‌توانستیم از وقت آزاد خود برای استراحت،

شارژ و احیای خود استفاده کنیم، اما بسیاری از ما آن ساعات را با کار بیشتر پر کرده‌ایم تا راهی برای احساس لیاقت، رضایتمندی و ارزشمندی پیدا کنیم. در حالی که این کار مضاعف تنها همه‌چیز را برای ما سخت‌تر و بدتر می‌کند.» بهره‌وری نامناسب می‌تواند برای زندگی ما بسیار ناسالم باشد، پس نیاز است که با این تعصب فکری و عملی مبارزه کنیم. روانشناسان توصیه می‌کنند که برای مبارزه با این موضوع، در صورت مواجهه با چالش، مسأله و نیاز مبرم به کار کردن از سرعت خود بکاهید و به خود اجازه‌ی تشخیص بدهید. نیازی نیست که همه چیز را فوراً حل کنید و به عبارت بهتری لازم نیست همیشه مداخله‌ای در امور داشته باشید. از خود بپرسید اگر چند ساعت وقت بگذارم، عمل را به تعویق بیندازم و بیشتر فکر کنم چه اتفاقی می‌افتد؟

گام بعدی تمرین هوش هیجانی است. کمی زمان بگذارید تا احساس خود را در مورد موضوع و تمایل خود را برای مداخله واکاوی کنید. احساساتی که بعد از انجام دادن کارها و انجام ندادنشان در شما زنده می‌شود را بررسی کنید و با آن‌ها مواجه شوید. چرا که بهره‌وری آسیب‌زا اکثر مواقع به این دلیل شکل می‌گیرد که ما به وسیله‌ی کار کردن می‌خواهیم از مواجهه با افکار و احساسات ناخوشایندی فرار کنیم. سعی کنید کنجکاوی و دید باز را در خود تقویت کنید. برای درک نتیجه‌ی دلخواه، طرف‌های درگیر، مسائل، عواطف گزینه‌ها و پیامدهای آن‌ها، زمان بیشتر را در مرحله‌ی تفکر بگذرانید. در حین ایجاد تصویری آگاهانه از آنچه ممکن است در جریان باشد، سوالات باز بپرسید و با دقت به پاسخ آن‌ها فکر کنید. در نهایت، در مورد عمل خود انتخاب‌گر باشید، هر موقعیت و موضوعی نیاز به اقدام ما ندارد. در مورد زمان‌هایی که مداخله نمی‌کنید، انتخاب‌گر باشید. این نه تنها برای شما حد و مرز مشخص می‌کند، که برای دیگران هم فضایی برای حل مشکل ایجاد خواهد کرد.

در مورد ارزش‌هایی که جهان سرمایه‌محور به ما القا می‌کند، همیشه پرس‌وجوگر باشید. برعکس تصورات ما همیشه و مدام کار کردن و اقدام کردن نتیجه‌ی مناسبی در بر ندارد.

اعتراض برخی از شهروندان بندرعباسی:

## الزام تامین روشنایی مسیرهای منتهی به باغو

راضیه نیرومند

روشنایی جاده‌ها برای جلوگیری از تصادفات و حوادث غیرقابل پیش‌بینی می‌بایست اولویت

اصلی مسئولان جهت تامین سلامت شهروندان و رانندگانی باشد که در خیابان و جاده‌ها تردد می‌کنند. چندی است جاده بندرعباس-میناب به سمت باغو با وجود زحمات سازمان

شهرداری بندرعباس عریض شده که جای تشکر دارد؛ اما تعدادی از شهروندان از عدم روشنایی و کمبود چراغ‌ها در این مسیر گلایه مندند. این عده از شهروندان معتقدند

که اگر از پیش با جاده مذکور، آشنائیتی نداشته باشند، قطعاً مسیر فرعی به سمت بهشت زهرا را گم می‌کنند. به نظر می‌رسد که علائم راهنمایی و رانندگی و تابلوهای لازم در این محدوده به تعداد کافی نصب نشده است. با توجه به خنک شدن هوا و افزایش ورود مسافر به این استان، خواهشمند است مسئولان مربوطه، این مهم را در دستور کار قرار دهند.

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

## جدول کلمات متقاطع | دوره جدید شماره ۴۲۳۶

طراح: مهدی سنگی

افقی

- استادیوم ورزشی بارسلونا - کشور خسیس ها ۲ - نمایندگی وجانشینی - چک نویس - کتاب مقدس هندوان ۳ - حرف کفایت - بعد از هشتمی - مروارید - نوعی بمب وانرژی ۴ - کلمه تنبیه در مقام آگاه ساختن - بافته شده - خرمای نارس ۵ - مخلوقات - هرآنچه فراهم و حاصل شده باشد - آب اعرابی ۶ - نوعی نان سنتی - حرف شگفتی - شوم و بدقوم ۷ - پوشاننده

عمودی

- آتشکده بلخ - فیلمی از ایرج قادری با بازی محمدرضا گلزار و نوشین خانی ۲ - مساوی و برابر - کشوری آفریقایی همجوار با گامبیا - عنصر تنفسی ۳ - گشوده شده - سازمان فضایی آمریکا - سرمای شدید - جنس مدال سوم ۴ - شهری درآلمان - انتقام گیرنده - تک خوانی ۵ - مورد اتهام واقع شده - اطراف و دور و بر - دنباله روسوزن ۶ - جدا شده - ستون بدن - نوعی مارخطرناک ۷ - ممکن و شدنی - از عناصر اربعه طبیعت - تراشه چوب ۸ - تک برگ برنده - عشاق دیوان عنصری - درهم پیچیدن ۹ - منفعت طلب - مزد وپاداش - به معنی داس و شمشیر دودم ۱۰ - مات و تیره - امر به رفتن - بهتان واقفتر زدن ۱۱ - سودای ناله - درمقابل بستنکاری و طلب کاری - تارک و فرق سر ۱۲ - سنگ آسیاب - کربن خالص - بانک جانور درنده ۱۳ - بانی مذهب پروتستان - پیرامون دهان - خراب و ویران - محصول آب و صابون ۱۴ - پیشیانی - داد باخته - احسنت و آفرین ۱۵ - جانور عصر زوراسیک - سنگ خارا

حل جدول شماره ۴۲۳۵

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



میزخبر

لیگ دسته اول فوتبال باشگاه های کشور  
آوای حدید میناب در جمع مدعیان  
صعود به لیگ برتر ایستاد



سرویس ورزشی

تیم آوای حدید میناب در هفته نهم لیگ دسته اول فوتبال باشگاه های کشور بیرون از خانه به برتری دست یافت. در هفته نهم لیگ دسته اول جوانان باشگاه های کشور شاگردان مجید ذاکری در تیم آوای حدید میناب مهمان تیم نفت اهواز بود و با یک گل به برتری دست یافتند. در این بازی آوای حدید میناب با تک گل محمد دادخدا زاده نفت اهواز را در ورزشگاه شهدای نفت اهواز از پیش رو برداشت. آوای حدید میناب با کسب این پیروزی ۱۵ امتیازی شد و در جمع مدعیان صعود به لیگ برتر قرار گرفتند. تیم آوای حدید میناب در هفته دهم روز چهارشنبه ششم دی ماه در ورزشگاه خلیج فارس میزبان تیم شهید وفایی شیراز می باشد. در سایر دیدارهای هفته نهم لیگ دسته اول جوانان کشور در گروه دوم پارس جنوبی جم و ایران جوان بوشهر یک یک مساوی شدند.



بازی شهید وفایی شیراز و استقلال خوزستان در پایان نود دقیقه یک یک مساوی شدند. شهید چمران لارستان دو بر یک شاهین تابان بوشهر را برد. در پایان بازی های هفته نهم لیگ دسته اول فوتبال جوانان در گروه دوم چمران لارستان و آوای حدید میناب با ۱۵ امتیاز و به دلیل تفاضل گل اول و دوم هستند. شهید وفایی شیراز و استقلال خوزستان با ۱۳ امتیاز و به دلیل تفاضل گل سوم و چهارم، نفت اهواز با ۱۱ امتیاز در مکان پنجم، ایران جوان بوشهر و شاهین تابان بوشهر با ۸ امتیاز و به دلیل تفاضل گل ششم و هفتم و پارس جنوبی جمع با ۷ امتیاز هشتم می باشد. لیگ دسته اول فوتبال جوانان با حضور ۲۶ تیم در سه گروه ۸ و ۹ تیمی و به صورت رفت و برگشت برگزار می شود. در پایان مرحله گروهی از هر گروه دو تیم و جمعا شش تیم در یک گروه و به صورت یک دوره ای با هم رقابت خواهند کرد. از هر گروه یک تیم و جمعا سه تیم به صورت مستقیم به رقابت های فصل آینده مسابقات مناطق جوانان کشور سقوط خواهند کرد.

تیم آوای میناب حدید در گروه دوم این مسابقات با تیم های ایران جوان بوشهر، پارس جنوبی جم، شهید چمران لارستان، شهید وفایی شیراز، شاهین تابان بوشهر، استقلال خوزستان و نفت اهواز هم گروه است. در گروه اول تیم های سپیدرود رشت، خزر بابل، کیان نوین نوشهر، زرین پرشین شمال، عقاب مهر تبریز، شاهین گرجی محله بهشهر، مدرسه عالی حرفه ای کرمانشاه، ملی حفاری ایران، شهرداری همدان، پدیده غرب کرمانشاه، گهر دورود، آلومینیوم اراک، عقاب پردیسان قم، اتحاد قزوین و شاهین باغملک با هم رقابت خواهند کرد.

رقابت های شنای جنوب کشور

شناگران هرمزگانی مدال های رنگارنگ کسب کردند



سرویس ورزشی

شناگران آکادمی هفت تیر بندرعباس نماینده هیئت شنای استان هرمزگان در مسابقات جنوب کشور خوش درخشیدند. به گزارش صبح ساحل، ۲۱ شناگر آکادمی هفت تیر بندرعباس که در مسابقات جنوب کشور در چهارم شرکت کرده بودند با دست پر از این مسابقات برگشتند. در این مسابقات در رده سنی ۱۱ تا ۱۷ سال شناگران از چهارم الف، هفت تیر هرمزگان، سوییم لند شیراز، نفت امیدیه، جزیره کیش، آکوآتیس بوشهر، شهید نشاط کرمان، هیات شنای هفشجان با هم به رقابت پرداختند. در رده سنی ۱۵-۱۷ سال، کیان شریفیان، دانیال سلجوقی، ایلیا لیاقت، سبحان امانی، امیرمهدی حسینی، آریا مرادیپور، هومن سهرابی، آریا سعیدی شرکت کردند که کیان شریفیان دو مدال طلا ۵۰ و ۱۰۰ متر کرال سینه و یک مدال نقره ۵۰ متر پروانه کسب کرد و دانیال سلجوقی دو مدال برنز ۱۰۰ و ۲۰۰ متر کرال سینه و مدال نقره ۱۰۰ متر قورباغه به دست آورد.



لیگ دسته دوم فوتبال باشگاه های کشور

تفاضل گل مانع صدرنشینی شناورسازی قشم شد



محمود رئیسی  
دبیر سرویس ورزشی



در ادامه مسابقات هفته دهم لیگ دسته دوم فوتبال باشگاه های کشور نمایندگان هرمزگان یک پیروزی و یک مساوی کسب کردند.

بعد از پیروزی دو بر صفر فولاد هرمزگان در مقابل بعثت کرمانشاه در ورزشگاه خلیج فارس بندرعباس دو تیم شناور سازی قشم و شهرداری بندرعباس در هفته دهم لیگ دسته دوم فوتبال باشگاه های کشور به یک پیروزی و یک تساوی دست یافتند. از گروه دوم این مسابقات تیم شناور سازی قشم با نتیجه ۲ بر یک برابر میزبان خود تیم آکادمی کیا به برتری دست یافت. برای شناور سازی قشم علی زاهدی و رحمان واحدیان گلزنی کردند. شاگردان قادری در تیم فولاد هرمزگان با این پیروزی در جمع مدعیان صعود به لیگ دسته اول قرار گرفتند.

دیگر نماینده هرمزگان تیم شهرداری بندرعباس از گروه اول این مسابقات در ورزشگاه غدیر تهران تیم نیروی زمینی تهران را با نتیجه یک یک متوقف کرد.

شهرداری که در این بازی با کادر فنی جدید و با هدایت داریوش یزدی به میدان رفت در پایان نود دقیقه یک مساوی شیرین از تیم مدعی نیروی زمینی تهران گرفت.

در این بازی تک گل تیم شهرداری بندرعباس را علیرضا سلیم پور به ثمر رساند. در پایان بازی های هفته دهم لیگ دسته دوم فوتبال باشگاه های کشور در گروه اول شهرداری ماهشهر و بهمین تهران با ۱۸ امتیاز به دلیل تفاضل گل اول و دوم

در لیگ دسته دوم فوتبال باشگاه های کشور شهرداری بندرعباس در گروه اول با تیم های نیروی زمینی تهران، بهمین تهران، شهدای بابلسر، فولاد ب خوزستان، چوکای تالش، سپیدرود رشت، شهرداری ماهشهر، شهرداری ساری، آینده سازان چهارم تا ششم، آکادمی کیا و نود ارومیه با ۱۵ امتیاز و به دلیل تفاضل گل هفتم و هشتم اسپاد تهران با ۱۴ امتیاز نهم، آریا همدان و شهید قندی یزد با ۱۱ امتیاز و به دلیل تفاضل گل دهم و یازدهم، پترو پالایش سازند با ۸ امتیاز دوازدهم، اترک بجنورد با ۷ امتیاز سیزدهم و شاهین تابان بوشهر با یک امتیاز در مکان چهاردهم ایستاده است.

نوشهر و شناور سازی پی پشت قشم به دلیل تفاضل گل اول و دوم هستند. کویر مقوا تهران با ۱۸ امتیاز در مکان سوم ایستاده است. بعثت کرمانشاه، نیکا پارس چالوس و فولاد هرمزگان با ۱۷ امتیاز و به دلیل تفاضل گل چهارم تا ششم، آکادمی کیا و نود ارومیه با ۱۵ امتیاز و به دلیل تفاضل گل هفتم و هشتم اسپاد تهران با ۱۴ امتیاز نهم، آریا همدان و شهید قندی یزد با ۱۱ امتیاز و به دلیل تفاضل گل دهم و یازدهم، پترو پالایش سازند با ۸ امتیاز دوازدهم، اترک بجنورد با ۷ امتیاز سیزدهم و شاهین تابان بوشهر با یک امتیاز در مکان چهاردهم ایستاده است.

نیروی زمینی تهران با ۱۷ امتیاز در مکان دوم ایستاده است. سپیدرود رشت با ۱۶ امتیاز چهارم است. چوکای تالش و شهدای بابلسر با ۱۴ امتیاز و به دلیل تفاضل گل پنجم و ششم هستند. فولاد ب خوزستان با ۱۳ امتیاز هفتم، تهران یاسا، آینده سازان اردبیل و پاس همدان با ۱۲ امتیاز و به دلیل تفاضل گل هشتم تا دهم، شهرداری بندرعباس با ۱۰ امتیاز یازدهم، شهدای رزکان با ۹ امتیاز دوازدهم، شهرداری یم با ۸ امتیاز سیزدهم و شهدای ساری با ۶ امتیاز در مکان چهارم جدول رده بندی گروه اول قرار گرفته اند. در جدول رده بندی گروه دوم شهرداری

هفت سنگ بانوان کشور

هرمزگان بدون باخت به لیگ برتر رسید



محمود رئیسی

تیم هفت سنگ بانوان استان هرمزگان بر بام قهرمانی ایران ایستاد.

تیم هفت سنگ استان هرمزگان بعد از سه روز تلاش و مسابقات پی در پی با پشت سر گذاشتن تمامی رقبا و با اختلاف مقام اول کشور را به دست آورد.

در این دوره رقابت ها به میزبانی استان لرستان شهرستان خرم آباد با حضور دوازده تیم از شش منطقه کشور شرکت در ابتدا تیم ها به چهار گروه تقسیم شدند و تیم هرمزگان با کپگیلویه و بویر احمد و ایلام در یک گروه قرار گرفت. در بازی اول هرمزگان تیم کپگیلویه و بویر احمد را با امتیاز ۸۴

داد و فینالیست شد. در بازی فینال بانوان هرمزگانی با نتیجه ۷۲ بر ۴۲ مازندران را از پیش رو برداشت و به مقام قهرمانی رسید. در این دوره از بازی ها هرمزگان سهمیه لیگ برتر کشور را کسب کرد و در پایان مسابقات هرمزگان به عنوان تکنیکی ترین و فنی ترین تیم و همچنین با اخلاق ترین تیم شناخته شد. بازیکنان تیم هفت سنگ بانوان هرمزگان را یسنا فولادی، زهرا پروزی، یاسمین عزیز، مهلا فولاد زاده، فائزه فولادزاده، یاسمن پروزی، رقیه فولادی و مریم زنجیری با هدایت نازنین زهرا پروزی و سرپرستی نرگس ولی زاده تشکیل می دادند.

۴۷ شکست داد. در بازی دوم بانوان هرمزگان موفق شدند تیم ایلام را با امتیاز ۲۵ بر ۱۵ از پیش رو بردارد و به عنوان تیم صدرنشین به مرحله بعدی صعود کرد. در

مرحله دوم بانوان هرمزگان با بانوان زنجان بازی کردند و این تیم را ۸۱ بر ۴۱ شکست دادند. هرمزگان در بازی نیمه نهایی تیم خراسان رضوی را با نتیجه ۶۹ بر ۴۷ شکست



توسط محققان ایرانی انجام شد؛

# ساخت اولین پمپ سانتریفیوژ مخصوص دستگاه‌های پمپ قلبی ریوی در کشور

سرویس فناوری

گروهی از محققان سازمان پژوهش‌های علمی و صنعتی ایران موفق به ساخت پمپ سانتریفیوژ مخصوص دستگاه‌های اکمو و پمپ‌های قلبی ریوی شدند.

از سازمان پژوهش‌های علمی و صنعتی ایران، برای عمل پمپاژ خون در دستگاه‌های اکمو و پمپ‌های قلبی ریوی از پمپ‌های سانتریفیوژ استفاده می‌شود.

با توجه به نیاز به استفاده از پمپ خاص سانتریفیوژ در اجرای طرح طراحی و ساخت اکسیژناتور غشایی با بهره‌گیری از فیلترهای همدیالیز دکتر محمد فیروزمند و دکتر امین جباری و همراهی گروهی دیگر از محققان در سازمان پژوهش‌های علمی و صنعتی ایران و یکی از واحدهای فناوری مستقر در سازمان، برای نخستین بار در کشور این پمپ طراحی و ساخته و آماده بهره‌برداری شد. فیروزمند گفت: در طراحی و ساخت پمپ سانتریفیوژ از موتور سه فاز BLDC استفاده شده و مزایای عمده پمپ سانتریفیوژ نسبت به پمپ غلتکی که در گذشته استفاده می‌شد، عبارتند از: میزان دبی بالاتر، عدم وجود مشکل پارگی



تیوب‌ها، ایجاد جریان پیوسته‌تر و هواگیری ساده‌تر. این امر به کوشش تیم تحقیقاتی در سازمان پژوهش‌های علمی و صنعتی ایران در حال توسعه است. پمپ‌های سانتریفیوژ امروزه جایگزین پمپ‌های غلتکی برای کاربردهای طولانی مدت شده‌اند. خون با چرخش پرده‌های پروانه چرخان یا مخروط‌های چرخان وارد پمپ می‌شود که به صورت مغناطیسی با یک موتور الکتریکی جفت می‌شوند و وقتی به سرعت

می‌چرخند، اختلاف فشار ایجاد شده حرکت خون می‌شود. جریان خون نه تنها به سرعت چرخش پمپ بستگی دارد، بلکه با پیش‌بار (مستقیماً، کاهش پیش‌بار مربوط به کاهش جریان است و بالعکس) و پس‌بار (برعکس، کاهش بار پس از آن با افزایش جریان و برعکس) نیز مرتبط است. طراحی‌های جدید هد پمپ بسیاری از این مشکلات فنی موجود کاسته است. فناوری پیشرفته در این زمینه باعث شده است

## ابداع جلیقه‌ای برای ثبت تصاویر واضح از قلب

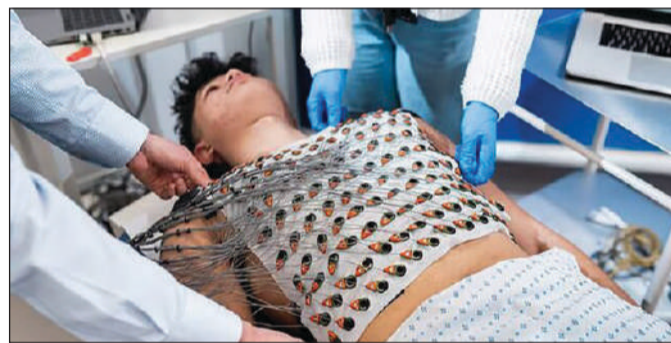
سرویس فناوری

پژوهشگران یک جلیقه ECG ساخته‌اند که تصاویر دقیقی از فعالیت الکتریکی قلب ارائه می‌دهد. این جلیقه با فراهم آوردن تصاویری با وضوح بالا از قلب می‌تواند خطرات آینده را پیش‌بینی کند.

پژوهشگران یک «جلیقه ECG» غیرتهاجمی و قابل استفاده مجدد ساخته‌اند که تنها ظرف پنج دقیقه قادر است تصاویری با وضوح بالا از فعالیت الکتریکی قلب ثبت کند. ترکیب داده‌های این جلیقه با اسکن‌های MRI قلب می‌تواند افراد در معرض خطر مشکلات قلبی آینده را بهتر شناسایی کند و همچنین می‌تواند راه را برای درمان شخصی‌تر بیماران مبتلا به بیماری قلبی هموار کند. اکثر ما با دستگاه نوار قلب یا همان ECG آشنا هستیم که شامل مجموعه‌ای از ۱۲ الکتروود قرار گرفته در اطراف قفسه سینه و روی اندام‌هاست که فعالیت الکتریکی قلب را ثبت می‌کنند و برای تشخیص ناهنجاری‌های قلبی مانند آریتمی‌هایی که می‌توانند منجر به ایست ناگهانی قلب شود، استفاده می‌شود. با این حال این ۱۲ الکتروود در اطلاعاتی که می‌توانند ارائه دهند، محدودیت دارند. در حال حاضر، نقشه‌برداری از فعالیت الکتریکی قلب را می‌توان از طریق یک مطالعه الکتروفیزیولوژی (EP) انجام داد که شامل قرار دادن یک کاتتر در حفره‌های قلب است. این روش تهاجمی معمولاً حدود دو ساعت طول می‌کشد و نیاز به ایجاد یک برش کوچک در ران یا گردن دارد و همچنین نیاز به آرام کردن بیمار دارد. روش دیگر، تصویربرداری الکتروکاردیوگرافی (ECG) است که می‌توان آن را با استفاده از سی‌تی اسکن که نیاز به اشعه دارد، انجام داد.

اکنون پژوهشگران کالج دانشگاهی لندن آن دستگاه الکتروودی را به شکل قابل توجهی

ارتقا داده‌اند و یک جلیقه ECG ساخته‌اند که غیرتهاجمی، کارآمد، سریع و قابل استفاده مجدد است و تصاویری با وضوح بالا از فعالیت الکتریکی قلب ارائه می‌دهد.



این دستگاه همراه با اسکن MRI قلب می‌تواند خطر مشکلات قلبی در آینده را شناسایی کند. گابی کاپتور نویسنده مسئول این مطالعه می‌گوید: ما یک مشکل را در پزشکی قلب و عروق شناسایی کردیم. تصویربرداری قلب در دهه‌های اخیر پیشرفت چشمگیری داشته است، اما آنچنان که باید به فعالیت الکتریکی قلب نپرداخته‌ایم و فناوری استاندارد رایج برای نظارت بر فعالیت الکتریکی قلب، الکتروکاردیوگرام (ECG) الکتروودی (ECG) است که در ۵۰ سال گذشته به ندرت تغییر کرده است. الکتروودهای ECG معمولی از نقره/کلرید نقره ساخته شده‌اند که سیگنال‌های ECG را با لایه‌ای از ژل الکترولیت که رسانایی را از پوست بیمار جدا می‌کند، هدایت می‌کند. این الکتروودها به راحتی آسیب می‌بینند، قابل استفاده مجدد نیستند و می‌توانند باعث تحریک پوست شوند. بنابراین پژوهشگران از الکتروودهای خشک مبتنی بر پارچه - ساخته شده از نخ پلی آمید با روکش نقره رسانا -

پنبه ساخته شده، قابل تنفس و بادوام است و می‌تواند در برابر شستشو در دمای بالا مقاومت کند. پژوهشگران برای آزمایش جلیقه ECG خود، ۷۷ داوطلب شامل ۵۰ فرد مسن و ۲۷ داوطلب جوان سالم را انتخاب کردند و تنها پنج دقیقه طول کشید تا این جلیقه فعالیت الکتریکی قلب آنها را در حالت درازکش به پشت ثبت کند. پس از آن، یک اسکن تشدید مغناطیسی قلبی غیرتهاجمی (CMR) برای ایجاد تصاویر دقیق از ساختارهای قلب انجام شد و پژوهشگران با ترکیب داده‌های ECG و CMR توانستند مدل‌های دیجیتال سه بعدی از قلب و فعالیت الکتریکی آن تولید کنند. متیو وبر، نویسنده ارشد این مطالعه گفت: ام‌آر‌آی قلب به عنوان یک استاندارد طلایی در تصویربرداری قلب، سلامت بافت ماهیچه قلب را به ما نشان می‌دهد. از جمله اینکه سلول‌های ماهیچه‌های مرده ممکن است در کجا باشند. تصویربرداری عمیق الکتروکاردیوگرافی

بسیاری از مراکز از پمپ‌های سر غلتکی به پمپ‌های گریز از مرکز تغییر کنند. برخی از سر پمپ‌های گریز از مرکز حاوی یک روتور چرخان هستند که توسط آهنرباهای داخل و خارج مخروط کنترل می‌شود. همچنین از آنجایی که لخته‌های خون در اکسیژن ساز غشایی در طول زمان ایجاد می‌شود و مقاومت در برابر خروجی افزایش می‌یابد، این امر ممکن است همولیز را در سر روتور افزایش دهد.

همولیز استفاده از پمپ‌های گریز از مرکز را محدود کرده است. طرح‌های جدید پمپ دارای سرهای کوچک هستند که به حجم اولیه کمی و پیشرفت‌های فنی در ایجاد حرکت چرخش نیاز دارند، که ممکن است با همولیز کمتری نسبت به گذشته همراه باشد. استفاده از اکسیژن‌سازهای فیبر نوری خالی کمتر ممکن است همولیز را کاهش دهد و پمپ‌های گریز از مرکز را حتی کارآمدتر کند.

جریان خون به سر سانتریفیوژ با اثر "مکش" سر پمپ چرخان افزایش می‌یابد و بنابراین به اندازه پمپ‌های سر غلتکی به گران‌تر وابسته نیست.

می‌تواند به ما کمک کند تا این ویژگی‌ها را با پیامدهایشان مرتبط کنیم و ببینیم چه تاثیری ممکن است بر سیستم الکتریکی قلب داشته باشند. جلیقه ابداعی ما بخش گمشده این پازل را تکمیل می‌کند.

پژوهشگران می‌گویند، جلیقه ECG آنها می‌تواند یک روش غربالگری موثر برای شناسایی خطر مشکلات قلبی در آینده باشد. کاپتور می‌گوید: ما معتقدیم جلیقه‌ای که تولید کرده‌ایم می‌تواند یک ابزار غربالگری سریع و مقرون به صرفه باشد و با اطلاعات الکتریکی غنی که ارائه می‌دهد، می‌تواند به ما در شناسایی بهتر خطر ابتلا به آریتمی‌های قلبی خطرناک در آینده کمک کند.

وی افزود: علاوه بر این می‌توان از آن برای ارزیابی تأثیر داروها، دستگاه‌های جدید قلبی و مداخلات سبک زندگی بر سلامت قلب استفاده کرد. در حال حاضر، پیش‌بینی خطر مرگ ناگهانی قلبی دشوار است. به عنوان مثال، مشخص نیست که چگونه ممکن است یک ویژگی ساختاری یا ناهنجاری قلب بر خطر تأثیر بگذارد.

به گفته پژوهشگران، توانایی تشخیص بهتر خطر آریتمی به ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بیمارانه به دستگاه‌هایی مانند دفیبریلاتورهای قابل کاشت که بر قلب نظارت می‌کنند و در صورت نیاز به قلب ضربه وارد می‌کنند تا ریتم طبیعی داشته باشد، نیاز دارند. از زمان پایان این مطالعه، این دستگاه با موفقیت در ۸۰۰ بیمار مورد استفاده قرار گرفته است. در حال حاضر از آن برای ترسیم تصویر قلب افراد مبتلا به بیماری‌هایی مانند کاردیومیوپاتی استفاده می‌شود. مطالعات طولی تأیید خواهند کرد که آیا نشانگرهای زیستی بالقوه‌ای به دست آمده از ECG وجود دارد که بتواند برای پیش‌بینی خطر استفاده شود؟ این مطالعه در مجله Cardiovascular Magnetic Resonance منتشر شده است. /ایسنا

## مانیتور ۴۸۰ هرتز جدید ال‌جی با مشخصات خیره‌کننده رونمایی شد

سرویس فناوری

به ۱۰۸۰p با نرخ نوسازی ۴۸۰ هرتز تبدیل کرد و بدین ترتیب به سرعت بین حالت سینمایی و حالت گیمینگ جا به جا شد. به نوشته‌ی دیجیتال‌ترندز، مانیتور UltraGear ۳۲GS۹۵UE ال‌جی از نرخ پاسخ‌گویی بسیار ناچیز ۰.۳ میلی‌ثانیه بهره می‌برد که آن را به گزینه‌ای ایدئال برای اجرای بازی‌هایی که سرعت بالایی دارند تبدیل می‌کند. ال‌جی همچنین دو مانیتور دیگر به نام UltraGear ۳۹GS۹۵QE و ۳۴GS۹۵QE معرفی کرده است که از نسبت‌تصویر فوق‌عریض ۲۱:۹ و وضوح

۳۴۴۰ در ۱۴۴۰ پیکسل با نرخ نوسازی ۲۴۰ هرتز استفاده می‌کنند. پیش از این نمایشگرهای گیمینگ اولتراواید دیگری مثل Alienware ۳۴ QD-OLED نیز در دسترس خریداران قرار گرفته‌اند اما اولین بار است که شاهد عرضه‌ی مانیتورهای ۲۴۰ هرتز فوق‌عریض با برند ال‌جی هستیم. یکی از مانیتورهای فوق‌عریض جدید ال‌جی ۳۹ اینچی است که کیفیت و نرخ نوسازی بالا مشابه مدل ۳۴ اینچی خود را با ابعادی بزرگ‌تر در اختیار گیمرها قرار می‌دهد که واقعاً هیجان‌انگیز به نظر می‌رسد.

۳۴GS۹۵QE و ۳۹GS۹۵QE UltraGear از نرخ انحنای ۸۰۰R بهره می‌برند. مزایای دیگر ویژگی‌های هر سه مدل نمایشگر جدید ال‌جی می‌توان به گواهی‌نامه‌ی FreeSync Premium Pro، G-Sync ۴۰۰ DisplayHDR True Black و Pro اشاره کرد. سایر مشخصات این محصولات را نمی‌دانیم و باید منتظر بنام‌تاش شرکت کره‌ای اطلاعات بیشتری ارائه دهد. قیمت مانیتور جدید ال‌جی نیز هنوز اعلام نشده است، اما با توجه به مشخصاتی که دارد احتمالاً ارزان نخواهد بود.

میزخبر

## پلتفرمی برای واکسن استنشاقی ضد ویروس تنفسی ساخته شد

سرویس فناوری

محققان موسسه مهندسی فرآیند (IPE) آکادمی علوم چین یک مفهوم تحویل جدید به نام "Nano-Micro Composite" برای ساخت واکسن ارائه کردند. به گزارش گروه علم و آموزش ایرنا از تارنمای نیوز مدیکال (news-medical)، بر اساس این ایده، آن‌ها پلتفرمی برای ساخت واکسن تک‌دوز ارائه کردند، که خشک و استنشاقی بوده و با استفاده از ساختارهای چند سطحی نانو میکروکامپوزیت ایجاد شده است. این واکسن در مسدود کردن مسیر حرکت ویروس در سیستم تنفسی مفید بوده است.

نتایج این پروژه در قالب مقاله‌ای با عنوان vaccine ۲-nhaled SARS-CoV (N&V for single-dose dry powder aerosol immunization) در نشریه نیچر (Nature) چاپ شده است. محققان در سال‌های اخیر پیشرفت چشمگیری در ایجاد واکسن برای بیماری‌های تنفسی عفونی داشته‌اند. با این حال، بیشتر این واکسن‌ها از طریق تزریق عضلانی تجویز می‌شوند، که در درجه اول باعث ایجاد پاسخ ایمنی هومورال می‌شود و برای خنثی کردن ویروس به آنتی‌بادی‌های خون متکی است. متأسفانه، این رویکرد نمی‌تواند پاسخ ایمنی مخاطی ایجاد کند و یک مانع ایمنی محکم در دستگاه تنفسی ایجاد کند.

علاوه بر این، کمکی‌هایی که معمولاً در واکسن‌های فعلی مورد استفاده قرار می‌گیرند، به عنوان مثال، ترکیبات آلومینیومی، قادر به القای پاسخ ایمنی سلولی نیستند و در مبارزه با جهش‌های سریع ویروسی بی اثر هستند. همچنین شکل مایع فعلی واکسن‌ها نیاز به شرایط سخت ذخیره‌سازی با دمای پایین دارد. این پلتفرم میکروکره‌های تخریب‌پذیر با نانوذرات پروتئینی ترکیب می‌کند. سطح این نانوذرات می‌تواند به طور همزمان آنتی‌ژن‌های متعدد ایجاد کند، بنابراین پاسخ ایمنی با طیف گسترده را القا می‌کند و دامنه حفاظت از واکسن را گسترش می‌دهد. همچنین امکان توسعه سریع و راحت سایر واکسن‌های ویروس تنفسی نیز به دلیل انعطاف‌پذیری ارائه آنتی‌ژن وجود دارد. علاوه بر این، ساختار این کامپوزیت با تسهیل تحویل با کارایی بالا، پاسخ ایمنی کارآمد در ریه‌ها را امکان‌پذیر می‌کند. پس از آزاد شدن آنتی‌ژن نانوذرات، می‌توان آن‌ها را به طور مؤثر توسط سلول‌های حاوی آنتی‌ژن مصرف کرد. این واکسن پودر خشک به طور قابل توجهی هزینه‌های ذخیره‌سازی و حمل و نقل را کاهش می‌دهد و آن را برای مناطقی که دسترسی به یخچال در آنجا محدود است، مناسب می‌کند. /ایرنا



## عرضه هدفون‌هایی با قطعات گرافنی

سرویس فناوری

شرکت اورا گرافن و مری الکترونیکس به زودی درایورهای هدفون مبتنی بر گرافن را به بازار عرضه می‌کنند.

بر اساس اطلاعات منتشر شده توسط شرکت اورا گرافن، این محصولات اولین درایورهای مبتنی بر گرافن خواهند بود. این دو شرکت درایور ۴۰ میلی‌متری و ۵۰ میلی‌متری را ارائه می‌دهند که در سه ماهه اول سال ۲۰۲۴ در دسترس مصرف‌کنندگان خواهند بود. شرکت اورا گرافن می‌گوید که قبلاً فناوری خود را در محصولات پرچمدار و شرکت بزرگ الکترونیک مصرفی ادغام کرده است؛ دو شرکتی که از فعالان اصلی و بزرگ در بازار هدفون هستند. عرضه این محصولات جدید می‌تواند پذیرش فناوری شرکت اورا گرافن را تسریع کند.

به گفته شرکت اورا گرافن، درایورهای مبتنی بر گرافن به طور اساسی کیفیت صدا را افزایش می‌دهند، اعوجاج را از بین برده و فشار بلندگو را سه تا چهار برابر بیشتر از محصولات فعلی می‌کنند. شرکت اورا گرافن آنچه را که به عنوان «بزرگترین ورق‌های گرافنی مستقل جهان است و ویژگی‌های جدید این ماده جادویی برای استفاده تجاری چند منظوره را داراست» تولید کرده است. در حال حاضر نشان داده شده‌است که غشاهای GrapheneQ به‌طور قابل توجهی کیفیت صدا را افزایش می‌دهند و مصرف انرژی را برای تولیدکنندگان جهانی لوازم الکترونیکی مصرفی کاهش می‌دهند. کاهش مصرف انرژی یکی از اهداف شرکت‌ها در سراسر جهان است که تأثیر مستقیم و سریع زیست محیطی خواهد داشت. اورا گرافن به سرعت خود را به عنوان یکی از جالب‌ترین استارت‌آپ‌های جدید مواد در صنعت برای دستیابی به این هدف نشان داده است. به نقل از ستاد نانو، تولیدکنندگان هدفون از انواع مختلف مواد برای تولید محصول استفاده می‌کنند که هر یک از آن‌ها در تولید صدا امضای منحصر به فرد خود را دارند که ممکن است موجب تغییرات در صدا شوند؛ اما هدفون گرافنی شرکت اورا تعادل را در محدوده صوتی ایجاد می‌کند، این در عمل به چه معناست؟ به این معنی که صدای ایجاد شده توسط هدفون گرافنی واضح‌تر و با کیفیت‌تر بوده و از غنا و عمق خاصی نیز برخوردار است. /ایسنا





# آسیب‌های مسخره شدن کودکان در مدارس

مسخره شدن کودکان یکی از موضوعاتی است که از کنار آن نمی‌توان به سادگی گذشت زیرا تاثیر مستقیم در رشد و ارتقا کودک در آینده دارد. زمانی که کودکی در مدرسه مسخره می‌شود چه کاری باید کرد؟ یک نظریه روانشناسی شخصیت می‌گوید عزت نفس انسان‌ها در زمان کودکی خیلی آسیب پذیر است و اگر احساسات او جریحه‌دار شود، در بزرگسالی با مشکلات بسیاری مواجه خواهد شد. چنانچه ناتوانی حرکتی یا لکنت زبان فردی مرتب مسخره شده، در روش تصمیم‌گیری و هدفگذاری و حتی انتخاب شغل او اثر مستقیم خواهد داشت.

## اصرار نداشته باشید

اصرار و پافشاری، فقط نتیجه عکس خواهد داشت. چون که او در محیط خانه هم حس نامانی می‌کند. هنگامی که کودک از جواب دادن به سوالات شما خودداری می‌کند و میلی به جواب دادن ندارد، بیش از حد به او اصرار نکنید. در این زمان‌ها نیاز است بدانید که چطور با کودکان رفتار کنیم و یا می‌توانید با یک مشاور صحبت کنید.

کودک به طور غریزی، نمی‌خواهد به تحقیر شدن خود در داخل مدرسه یا خانه اقرار کند؛ چون تصور می‌کند با گفتن این موضوع از جمع خانواده دور می‌شود و محبت اعضای خانواده را از دست می‌دهد. چنانچه او دوست ندارد با شما صحبت کند، اتاق را ترک کنید و او را با کسی که قابل اعتماد است، تنها بگذارید. این شخص می‌تواند یک دوست، فردی از اعضای خانواده، اقوام، مربی مدرسه یا یک مشاور باشد.

## با او همدلی کنید

قبول کنید که مسخره شدن ناراحت‌کننده است. بگذارید کودکان بدانند که شما او را درک می‌کنید. مثلاً بگویید: «هنگامی که لیلایا بهت می‌دهد دست‌وپاچلفتی، تو خیلی عصبانی می‌شی، نه؟» و پیشنهاد دهید که به دوستش که این حرف را زده، بگوید حرف او ناراحتش کرده است. همین طور تشویقش کنید با بچه‌هایی بازی کند که او را دوست دارند و حس خوبی به او می‌دهند.

## اشاره‌اش کنید

به کودک خود بگویید که هرچند نمی‌تواند چیزهایی را که بچه‌های دیگر می‌گویند کنترل کند، ولی می‌تواند واکنش متفاوتی نشان دهد. از او سوال که آیا پیشنه‌ها، فکر یا نظری در مورد شیوه برخورد با مسخره شدن دارد و در پیدا کردن گزینه‌های گوناگون به او کمک کنید. شما می‌توانید نقش بازی کردن را امتحان کنید، یعنی شما در نقش بچه خودتان و او در نقش کودک مسخره‌کننده بازی کنید. به طور مثال چنانچه او بگوید: «سیمایا، تو خیلی خودشیرینی!»، شما می‌توانید جواب بدهید: «خوشم نمی‌آید با من این طوری حرف بزنی. امروز میرم با یه نفر دیگه بازی می‌کنم.» شما همین طور می‌توانید به او یاد بدهید که کودکان به اصطلاح قلدر را از واکنشی



که می‌خواهد در او ایجاد کند محروم کند. چنانچه آزار و تمسخر واکنشی در فرزند شما به وجود نیابد، پس نمی‌گذارد کودک مسخره‌کننده حس قدرت کند یا باعث ناراحتی فرزند شما شود. بچه شما می‌تواند با تمرکز کند یا این‌که به راحتی از آنجا دور شود. یک راه دیگر این است که می‌توانید به او یاد دهید با تمسخر به شکل رک و مستقیم مواجه شود. به طور مثال می‌تواند بگوید: «نه، من یه دوندۀ خیلی سریع نیستم. اما می‌تونم خیلی بالا ببرم.» یا «بله، من ریاضیم خوبه و این تنها مسئله‌ای بود که تو امتحان اشتباه جواب دادم». همین طور می‌تواند با تعریف از مسخره‌کننده، طعنه را به طرف خودش برگرداند، به طور مثال در پاسخ فردی که کفش‌های او را مسخره کرده است بگوید: «من هم از کفش‌های تو بیشتر خوشم می‌آید!» کودک مسخره‌کننده امکان دارد با این واکنش چنان غافلگیر و خلع سلاح شود که شیوه حمله خود را رها کند.

## به کودک آموزش بدهید که کمک بخواهد

این‌که فرزندان نگذارد مسخره شدن، او را اذیت کند بلوغ بسیاری می‌خواهد، پس از کودک دبستانی خود توقع خویشتن‌داری و خونسردی نداشته باشید. چنانچه واقعاً از مسخره شدن در مدرسه ناراحت است، به خصوص اگر ادامه‌دار باشد، لازم است او و شما با معلم یا معلم‌ها در مورد این موضوع حرف بزنید. یک مربی و معلم آگاه می‌تواند با تشویق مهارت‌های اجتماعی مثبت و کمک به ایجاد طیف دوستی‌های وسیع، بچه شما را در کلاس پشتیبانی کند. چنانچه فرزندان به علت تمسخرها واقعاً اذیت شده، بهتر است از کمک مشاور و متخصص برای پیدا کردن اطلاعات دقیق‌تر و برطرف کردن کامل مشکل استفاده کنید.

## به رفتار خودتان نیز توجه داشته باشید

شاید طعنه و تمسخرهایی که تا این اندازه بچه شما را ناراحت می‌کند، نه از سوی همبازی‌هایش، بلکه از طرف خود شماست روی آن به مقداری که تا ۲ بند انگشت بالاتر از سطح چغندر قرمزها آب باشد، آب می‌ریزم. در مرحله بعد قابلمه را روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم. ۱. اجازه می‌دهیم چغندرها به مدت ۳۰ دقیقه به آرامی بپزند. پس از اینکه چغندرها به طور کامل پخت، به آرامی آنها را از داخل قابلمه خارج می‌کنیم و در یک صافی قرار می‌دهیم و با آب سرد لپوها را می‌شوئیم و اجازه می‌دهیم تا کمی خنک شوند. ۲. آب لپوها را نیز کنار می‌گذاریم. بعد از خنک شدن لپوها را پوئست می‌گیریم و روی تخته آشپزخانه می‌گذاریم. ۱ لیوان از آب لپو را با سرکه سفید و کمی نمک در قابلمه‌ای می‌ریزم و روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم تا به جوش بیاید.

## مواد لازم:

آب: ۴ لیوان، نمک: به اندازه کافی، چغندر قرمز: ۵۰۰ گرم، سرکه سفید: ۱/۲ لیوان، طرز تهیه و دستور پخت: ۱. برای تهیه ترشی لپو خانگی ابتدا چغندرها را تمیز می‌کنیم و با دقت می‌شوئیم سپس در قابلمه‌ای قرار می‌دهیم و

شخص سرکوب می‌کند. به همین علت امکان دارد شخص در بزرگسالی سال‌ها، عمر خود را شغلی بگذراند که درآمد زیادی نصیبش نشود.

## از عکس العمل شدید خودداری کنید

هرچند امکان دارد از شنیدن کلمات تمسخرآمیز از لب‌های فرزندان ناراحت شوید، خونسردی خود را حفظ کنید و در برابر وسوسه‌ی نشان دادن او سر جایش صبور باشید. توجه داشته باشید که احتمالاً به دنبال واکنش گرفتن است. شنک می‌گوید «امکان دارد با واکنش بیش از اندازه به کلماتی که می‌شنوید ناخواسته میل مسخره کردن را تقویت کنید». در جواب، با آرامش به او بگویید که استفاده از کلمات آزاردهنده احساسات دیگران را خدشه دار می‌کند و بگویید که طرد شدن یا مسخره شدن به وسیله دیگران چه حسی دارد.

## روی حس همدردی تأکید کنید

علت تمسخرهای فرزندان هرچه که باشد، صحبت کردن در مورد اثرات رفتارش به او کمک می‌کند خود را جای دیگری بگذارد. پس به او یادآوری کنید که خودش هم ناراحت می‌شد اگر کسی مثلاً به او می‌گفت که صدایش خیلی بلند یا قدش خیلی کوتاه است. بگویید که ایرادی ندارد وقتی کسی ظاهر متفاوتی دارد به آن توجه کند اما درست نیست که در حضور آن شخص به آن اشاره کند. تأکید کنید که چگونگی ظاهر یک فرد نشان نمی‌دهد که او چگونه شخصی است. و مطمئن شوید که خودتان از اظهار نظر منفی در مورد ظاهر دیگران اجتناب می‌کنید.

## حس رقابتی را که دلیل مسخره کردن است کم کنید

اگر فرزند دبستانی شما برادر خود را مسخره می‌کند، لزوماً به معنای آن نیست که از برادرش عصبانی یا ناراحت است، شاید فقط مقدار بیشتری از توجه شما را می‌خواهد. برای دلسرد کردن او از مسخره کردن، مطمئن شوید که بچه‌اولتان زمان اختصاصی زیادی را با شما می‌گذراند.

مثلاً اگر دخترتان برادر کوچکش را اذیت می‌کند، سعی کنید با کمک گرفتن از او در مراقبت از برادرش، این وضعیت را برعکس کنید اما بیش از حد به او تکیه نکنید، زیرا می‌تواند به احساس بی‌بازی و دلخوری منجر شود. یادآوری کنید که او بچه بزرگی است و بازی‌هایی بلد است که می‌تواند به برادرش یاد بدهد. در مورد چیزهایی که در کودکی دوست داشت، مانند بازی دالی موشه یا خواندن یک ترانه خنده‌دار حرف بزنید و او را تشویق کنید که برادرش را به همان شکل سرگرم کند. این‌که بتواند او را بخنداند سبب می‌شود حس مفید و مهم بودن کند و حس مهم و مفید بودن احتمالاً همان چیزی است که در مرحله اول باعث شده او این کار را انجام دهد.

## از دادن لقب پرهیز کنید

هیچ نوع لقب دادن، حتی اگر به نیت محبت باشد و اسم گذاشتن یا پوزخند زدن درست نیست. شاید مهم‌ترین قانون این است که کودک خود را جلوی دیگران مسخره نکنید. صدا زدن او با عنوان «خر من» یا «کپل» در برابر دوستانش حتماً سبب حس خوارگی او خواهد شد. با رعایت یک سری حد و مرزها در مورد دست انداختن، می‌توانید به بچه خود نشان می‌دهید چطور و با چه کلمه‌ها و شیوه‌ای شوخی کند که به احساسات افراد آسیب نرساند.

## اعتماد نکردن به دیگران

این اشخاص به راحتی به دیگران اعتماد نمی‌کنند، همین مسئله آنها را به افرادی گوشه‌گیر و منزوی تبدیل می‌کند.

## اعتماد به نفس پایین

کسانی که در بچگی مورد تمسخر هم سالان یا افراد خانواده قرار گرفته اند در بزرگسالی از اعتماد به نفس پایینی برخوردار هستند. خود را لایق سمت‌ها و مسؤلیت‌های بزرگ نمی‌دانند. به همین علت، غالباً برای مدت طولانی در یک سمت باقی نمی‌مانند.

## مشکل در برقراری رابطه با دیگران

این افراد اغلب روابط عاطفی و احساسی بلند مدت را تجربه نمی‌کنند، چون که به راحتی به اطرافیان خود اعتماد نمی‌کنند.

## درآمد پایین

مسخره شدن در کودکی روحیه مبارزه را کلا در

## مشاوره

### پوست‌مان چقدر به مراقبت نیاز دارد؟

#### سرویس زندگی

عبارت روتین پوستی را همه ما شنیده‌ایم، اما اینکه چطور و چقدر باید از پوست مراقبت کرد اهمیت دارد.

اگر همین الان صفحه اینستاگرام‌تان را بالا و پایین کنید، کلی صفحه آرایی، بلاگر و سلبریتی می‌بینید که در حال تبلیغ انواع و اقسام محصولات مراقبت از پوست هستند. خیلی از بلاگرها و سلبریتی‌ها حتی محصولات زیبایی خودشان را راه‌اندازی کرده‌اند و ادعا می‌کنند که این محصولات هم پاک و هم دوستدار محیط زیست است. اما آیا پوست ما به همه این مواد نیاز دارد؟

#### فربیب نخورید

یادتان باشد یک روتین مراقبت از پوست ۵۰ مرحله‌ای هیچ کمکی به پوست با محیط زیست نمی‌کند. بهترین کمک به پوست و زمین این است که چیزهای کمتری استفاده کنیم. دکتر امی پیک که یک متخصص پوست در بریتانیا است، می‌گوید که روتین‌های پیچیده مراقبت از پوست بیشتر مضر هستند تا مفید.

#### خطر پاکسازی بیش از حد

شستن زیاد از حد پوست یا پاکسازی با مواد خیلی خشن، چربی طبیعی پوست را از بین برده و باعث می‌شود از سرم‌ها، مرطوب‌کننده‌ها و روغن‌های دیگر استفاده کنید، در حالی که اگر سیوم پوست را به حال خود بگذاریم دیگر نیازی به این محصولات نیست.

بر اساس یک تحقیق که بر روی ۲ هزار زن در بریتانیا انجام شده است، روتین پوستی و زیبایی روزانه یک خانم شامل ۵۱۵ ماده شیمیایی است. یعنی محصولاتی که لایه لایه روی صورت می‌زنید، پوست را در معرض تعداد زیادی از مواد تحریک‌کننده و حساس‌کننده قرار می‌دهد و خطر التهاب را هم بالا می‌برد.

#### خطر ویتامین C و رتینول

ویتامین C و رتینول (یکی از مشتقات ویتامین A) که با هم استفاده می‌شوند، می‌تواند برای انواع پوست خیلی خشن باشد. جالب است بدانید شکل فعال ویتامین C اصلاً ثابت ندارد و در نتیجه خیلی از محصولات ویتامین C فواید واقعی کمی دارند و به خاطر ترکیبات موجود در فرمولاسیون باز هم مواد شیمیایی به پوست زده می‌شود.



#### سبک زندگی سالم به جای روتین

متخصصان می‌گویند که پوست فقط به سه تا چهار محصول نیاز دارد و گاهی هم به هیچ محصول مراقبت از پوستی نیاز ندارد تا سلامت بماند! آن‌ها می‌گویند اگر سبک زندگی سالمی داشته باشید، نیازی به محصولات اضافه نیست و محصولات مراقبت از پوست باید در صورت نیاز استفاده شوند.

#### به پوست چی بریزیم؟

«یک پاک‌کننده، مرطوب‌کننده و ضد آفتاب» متخصصان می‌گویند این‌ها تمام چیزی است که باید برای مراقبت از پوست استفاده کنیم. آن‌ها مورد چهارم یعنی «درمان» را هم اضافه کردند، برای مثال اگر پوست‌تان مستعد آکنه است با نظر پزشک از برخی محصولات استفاده کنید.

#### مهربانی با پوست

به گزارش وب‌گاه تبیان، به توصیه متخصصان پوست نیازی به روتین پوستی نیست. فقط اگر آرایش می‌کنید، شب حتماً پوست را پاکسازی کنید، نیازی به پاکسازی مداوم نیست.

بر اساس تخمین‌ها، فقط ۱۵ درصد از آدم‌ها به مرطوب‌کننده نیاز دارند و برای بقیه افراد، روغن طبیعی پوست کافی است. ضد آفتاب با حداقل SPF ۳۰ را باید روزانه استفاده کنید.

## آگهی شرکت‌های تعاونی سراسر هرمزگان در صبح ساحل

تلفن پذیرش: ۰۵۱-۱۰۵۰۱۴۶۲-۳۲۲۴۱۴

۴. باقی آب لپو را در ظرف پلاستیکی در بسته می‌توانید بریزید و در یخچال برای مدت کوتاه و در فریزر برای مدت طولانی‌تری نگهداری کنید و از آن برای انواع تزئینات غذا مثل رنگی کردن پلو، کشک و ... استفاده کنید.

۵. تا جوش آمدن مخلوط سرکه و آب لپو مجدداً به لپوهای روی تخته آشپزخانه سر می‌زنیم و آنها را به هر مدلی که تمایل داریم برش می‌دهیم یا از قالب‌های متفاوت برای این کار استفاده می‌کنیم.

۶. به مخلوط سرکه که گاه سر می‌زنیم تا اگر به جوش آمده است از روی حرارت برداریم و کنار بگذاریم تا کمی خنک شود. لپوهای برش خورده را در شیشه‌ای کاملاً خشک می‌ریزم و مخلوط سرکه و آب





میز خبر

## کشف ۱۰ تن کود شیمیایی احتکار شده از یک انبار در میناب

سرویس حوادث

رییس پلیس امنیت عمومی استان هرمزگان از کشف ۱۰ تن کود شیمیایی که با هدف توزیع خارج از شبکه در یک انبار احتکار شده بود، خبر داد. به گزارش صبح ساحل سرهنگ "مهدی بشارتی" اظهار داشت: باتوجه به گلابه کشاورزان از کمبود کود دولتی در بازار گلابه و از طرفی اعلام سازمان جهاد کشاورزی استان مبنی بر این که کود مورد نیاز کشاورزان تامین و جهت توزیع در اختیار عاملین قرار داده است، پیگیری موضوع بصورت ویژه در دستور پلیس نظارت بر اماکن عمومی استان قرار گرفت. وی افزود: با تلاش های همه جانبه صورت گرفته مشخص شد فردی با ساخت یک انبار فاقد مجوز در بخش توکهور و هشتبندی شهرستان میناب با تبانی با عاملین فروش کودهای دولتی را احتکار و در بازار آزاد بفروش می رساند. این مسئول انتظامی اظهار داشت: مأموران پلیس نظارت بر اماکن عمومی استان با همکاری مأموران انتظامی میناب ضمن هماهنگی با مقام قضائی باتشکیل یک تیم و با همراهی کارشناسان اداره جهاد کشاورزی به محل اعزام و با بررسی از انبار مورد نظر تعداد ۲۰ کیسه ۵۰ کیلویی جمعا به میزان ۱۰ تن کود شیمیایی دیو شده کشف کردند.

این مسئول انتظامی ارزش ریالی کودهای شیمیایی کشف شده از این انبار را برابر اعلام نظر کارشناسان اقتصادی ۲ میلیارد ریال عنوان کرده و اظهار داشت : دراین رابطه یک متهم دستگیر و با تشکیل پرونده جهت سیر مراحل قانونی به دستگاه قضایی معرفی شد.

### مدیرکل تعزیرات حکومتی هرمزگان خبر داد؛

## شناسایی ۶ واحد صنفی متخلف میدان میوه و تره بار بندرعباس



سرویس حوادث

در پایش بازار شب یلدا از میدان میوه و تره بار، ۶ واحد صنفی متخلف شناسایی شدند. به گزارش صبح ساحل مدیرکل تعزیرات حکومتی هرمزگان گفت: در ساعات اولیه بامداد گشت سیار تعزیرات حکومتی از غرفه های میدان میوه و تره بار بازدید کردند و در این بازرسی قیمت ها، تابلوهای اعلام نرخ، دفاتر و فاکتورهای فروش بررسی که برای گرانفروشی و صادر نکردن فاکتور ۶ واحد صنفی پرونده تخلف تشکیل و در محل رسیدگی شد. کیومرث حسن پور افزود: با توجه افزایش درخواست مردم برای خرید کالاهای اساسی شامل میوه، شیرینی، آجیل، گوشت، مرغ و تخم مرغ و احتمال افزایش خودسرانه قیمت ها، طرح نظارت و پایش بازار شب یلدا اجرا و رؤسای شعب با اختیارات لازم برای رسیدگی به تخلفات در محل حاضر می شوند. وی با تاکید بر اینکه برای پیشگیری از تخلفات، میدادین میوه تره بار به صورت آشکار و پنهان پایش و با هرگونه گرانفروشی، کم فروشی، احتکار، درج نکردن قیمت، ندادن فاکتور، خودداری از فروش کالا به سرعت برخورد قانونی می شود افزود: گشت مشترک با حضور سرپرست اداره نظارت بر امور شعب سیار، رئیس شعبه ۱۲ بدوی تعزیرات حکومتی بندرعباس، رئیس سازمان ساماندهی مشاغل شهری و کارشناسان سازمان جهاد کشاورزی انجام شد.

## رفع تصرف یک هکتار از حریم رودخانه دشتی پارسیان

سرویس حوادث

رئیس دادگستری پارسیان از رفع تصرف بیش از یک هکتار از حریم رودخانه دشتی در این شهرستان خبر داد. به گزارش صبح ساحل حسین عباسی اظهار کرد: در راستای تأکیدات ریاست قوه قضاییه مبنی بر لزوم آزادسازی سواحل دریا، رودخانه ها و اراضی ملی، به دستور مقام قضایی نسبت به آزادسازی بیش از یک هکتار و ۱۸۴ مترمربع از بستر و حریم رودخانه شهر دشتی از توابع شهرستان پارسیان اقدام شد. وی ادامه داد: طبق بازدیدهای میدانی مسئولین قضایی و گزارش های دریافتی از اداره آب منطقه ای شهرستان پارسیان، متصرفان غیرمجاز طی سال های اخیر مستحقاتی را در محدود این رودخانه ایجاد کرده بودند که بر اساس نظریات کارشناسی، تخلفات آنها محرز شده و باید بستر و حریم این رودخانه آزادسازی می شد. عباسی با اشاره به تخریب مستحقات غیر مجاز ایجاد شده در مسیر این رودخانه بر لزوم اهتمام ویژه دستگاه های متولی نسبت به گزارش سریع و به موقع تخلفات با هدف پیشگیری از خسارات احتمالی و شتاب بخشی به روند رسیدگی های قضایی به منظور صیانت از بیت المال تأکید کرد. رئیس حوزه قضایی پارسیان همچنین آزادسازی اراضی ملی و رفع تصرف از منابع طبیعی را از جمله مهم ترین اولویتهای دادگستری استان هرمزگان در راستای اجرای بند دوم اصل ۱۵۶ قانون اساسی و ناظر بر احیای حقوق عامه عنوان کرد و خاطر نشان ساخت: هرگونه زیاده خواهی و دست اندازی به اراضی ملی و عرصه های طبیعی، واکنش قاطع دستگاه قضایی و مجازات متخلفین را به همراه خواهد داشت.

### سرعت قایق در حوالی جزیره شیدور جان گرفت

# آخرین غواصی برای یافتن موبایل

محل گریخت.

مرگ در دریا

یوسف ناخدا زاده دهیار بندر نخیلو با اشاره به اینکه ناخدای دستگیر شده بیان داشته در لحظه حادثه، غواص را ندیده و از ترس از محل فرار کرده است، گفت: این حادثه در ساعت ۱۳ چهارشنبه گذشته ۲۹ آذرماه جاری رخ داد. اگر ناخدای شناور به کمک ابراهیم می رفت و او را از آب بیرون می آورد شاید او زنده می ماند. وی ادامه داد: همکار ابراهیم حدود ۲۰۰ متری از او فاصله داشت، تا خود را به محل برساند اما ابراهیم در دریا غرق شده بود. حدود دو ساعت گشت و گذار بدن بی جان وی کشف شد. دهیار بندر نخیلو این را هم گفت که " رویدل " علاوه بر انجام شغل غواصی، در عملیات امداد و نجات فراوانی شرکت کرده و افراد زیادی را نجات داده بود. از ابراهیم یک پسر دوساله به یادگار مانده است.



چه سرنوشتی در انتظارش هست با یکی از همکارانش به عمق دریا رفت و مشغول جست و جوشد. در همان زمان ناخدایی که برای یافتن موبایل با او تماس گرفته بود با سرعت از محل عبور و بدنه شناور با سر "ابراهیم" برخورد کرد. ناخدای وحشت زده بلافاصله از



آنا رام

دبیر حوادث

غواص جوانی به دلیل برخورد با یک فروند قایق مسافری جان سپرد. جسد این مرد ۳۰ ساله اهل بندر نخیلو پس از گذشت ۲ ساعت از وقوع حادثه، در حوالی جزیره شیدور پیدا شد. "ابراهیم رویدل" برای یافتن گوشی تلفن همراه یکی از گردشگران، به عمق دریا رفته بود که شناوری با سرعت با وی برخورد کرد...

سرنوشت دردناک

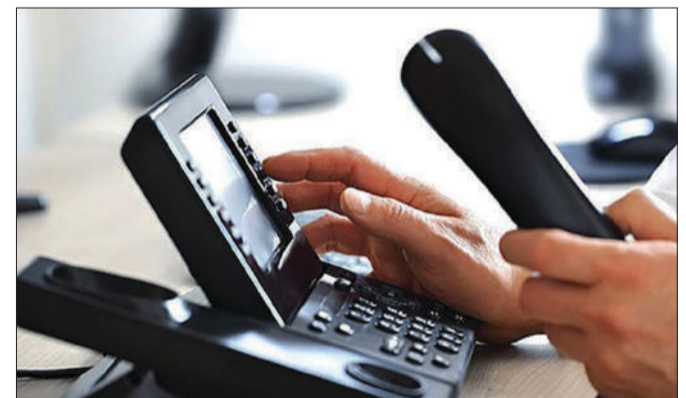
دختر جوان توسط یک فروند قایق در حال گشت زنی و تصویربرداری در دریا بود که ناگهان با تکان های شناور در نزدیکی ساحل شیدور، تلفن همراهش به درون آب افتاد. او به همراه دوستش به عمق حدود ۴ متری خیره شدند اما تلفن را نیافتند. ناخدای

### شیوه جدید کلاهبرداری؛

# «بیمار شما بد حال است، پول واریز کنید»

سرویس حوادث

کردند که فردی ناشناس خود را پزشک معالج بیمار آنها که در بیمارستان بستری است معرفی کرده و با اعلام اینکه مریض آنها بدحال است و باید سریعاً مداوا شود از آنها خواسته مبلغ مورد نظر را واریز کنند. وی با اشاره به ابعاد گسترده این پرونده خاطرنشان کرد: کارشناسان متخصص پلیس فتای پایتخت تحقیقات سایبری خود را آغاز کردند و با بررسی های فنی مشخص شد مجرمان با



مراجعه به بیش از ده بیمارستان در سراسر کشور و به دست آوردن اطلاعات پزشکان، با ترفندهای زیرکانه با پذیرش بیمارستان تماس گرفته و خود را پزشک آن بیمارستان معرفی می کردند و درخواست شماره تماس همراهان بیمار بستری شده تحت نظر خود را می کردند. معظمی گودرزی با اشاره به افزایش تعداد شکات پرونده در روند رسیدگی به بیش از ۳۰ نفر ادامه داد: مجرمان پس از به دست آوردن شماره تلفن همراهان بیمار، بلافاصله با آنها تماس می گرفتند و با معرفی خود بعنوان پزشک معالج با ترساندن و نگران کردن آنها از وضعیت بیمار، درخواست وجه برای جراحی و اقدامات پزشکی می کردند که شکات نیز با توجه به شنیدن نام پزشک و نگرانی از وضعیت بیمار خود بدون بررسی صحت موضوع وجه مورد نظر را واریز می کردند.

براساس گزارش پایگاه اطلاع رسانی پلیس فتا، معظمی گودرزی با اشاره به تلاش های شبانه روزی و مستمر پلیس در راستای کشف این پرونده افزود: در نهایت با اقدامات فنی

## برخورد با ۱.۷ میلیون وسيله نقلیه پلاک مخدوش در کشور

سرویس حوادث

معاون عملیات ترافیک پلیس راهور از اجرای طرح برخورد با وسایل نقلیه دارای پلاک مخدوش در سراسر کشور خبر داد و گفت که از زمان اجرای این طرح تاکنون یک میلیون و ۷۰۰ هزار وسیله نقلیه به دلیل مخدوشی پلاک اعمال قانون شده اند. سردار محمدباقر سلیمی با اشاره به اهمیت شناسایی و خواناتی پلاک وسایل نقلیه گفت: پلاک از ارکان اصلی هویت و عامل شناسایی وسایل نقلیه است و هرگونه تغییر در ارقام، رنگ، ابعاد، حروف و پوشاندن پلاک طبق ماده ۷۲۰ قانون مجازات اسلامی جرم محسوب است. وی افزود: این نوع جرم توسط دوربین های ترافیکی در معابر درون و برون شهری و همچنین کلیه کارکنان انتظامی کشور شناسایی و برخورد قانونی شده و همچنین مجرمین به مراجع قضایی معرفی می شوند.

معاون عملیات ترافیک پلیس راهور فراجا با اشاره به برخورد با وسایل نقلیه پلاک مخدوش گفت: در ۹ ماهه ۱۴۰۲ حدود یک میلیون و ۷۰۰ هزار وسایل نقلیه پلاک مخدوش در سراسر کشور توسط پلیس اعمال قانون شدند و حدود ۷۰۰ وسیله نقلیه اعم از خودرو یا موتورسیکلت که اقدامشان جعل عمدی بوده، برای رسیدگی به مراجع قضایی معرفی شدند. پایگاه اطلاع رسانی پلیس

## به دوستی های مجازی اعتماد نکنید

به فرزندانان بیاموزید رابطه دوستی که در فضای مجازی شکل می گیرد فرصت شناخت عمیق را به آنها نمی دهد.



#کودکان سایبری

پلیس فضای تولید و تبادل اطلاعات فراجا  
www.cyberpolice.gov.ir



## میزخبر

## مرکز تحقیقات منابع طبیعی جنوب کرمان راه‌اندازی شد

\* سرویس خبری

مرکز تحقیقات منابع طبیعی در مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی جنوب کرمان روز چهارشنبه با حضور معاون وزیر جهاد کشاورزی و نماینده مجلس راه‌اندازی شد.

معاون وزیر جهاد کشاورزی و رییس سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی در جریان افتتاح این مرکز گفت: سال گذشته ۴۰۰ نفر نیروی انسانی جدید در مراکز تحقیقات کشاورزی کشور شروع به کار کردند.

سید مجتبی خیام نکویی اظهار کرد: نیروی انسانی مسیر قوام بخشیدن به حوزه تحقیقات است و در این راستا باب پذیرش دکترا بویژه برای مناطق محروم را باز کردیم.

وی افزود: سه نفر پسا دکترا از نیروهای بومی در مرکز تحقیقات کشاورزی جنوب کرمان آغاز به کار کردند که اگر نیروی بومی باشند، می‌توانند بعد از ۶ سال جذب شوند.

خیام نکویی ادامه داد: در یک سال گذشته ۲ بخش در مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی جنوب کرمان راه‌اندازی شد و ۱۱ نفر نیروی غیر هیات علمی جذب شد.

وی با بیان اینکه با این ۱۴ نفر نیرو معادل ۲۰ سال گذشته نیرو در جنوب کرمان جذب شده است تاکید کرد: نخبگانی که از سوی بنیاد نخبگان معرفی شوند بدون طی مراحل استخدامی به شرط بومی بودن جذب می‌شوند.

معاون وزیر جهاد کشاورزی اضافه کرد: نگاه به مناطق محروم ویژه است و امیدواریم استان با جذب این نیروها بتواند منشا اثر باشد.

رییس مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی و منابع طبیعی جنوب استان کرمان هم در این مراسم گفت: توجه مرکز تحقیقات منابع طبیعی به احیای اکوسیستم جازموریان است که بیشتر تولیدات دامی و کشاورزی منطقه به آن وابسته است.

احمد آیین افزود: باید تولید پنج میلیون تن تولیدات کشاورزی این منطقه برقرار بماند و این مرکز در مرحله اول به جمع آوری اطلاعات از دستگاه‌های مرتبط همچون محیط زیست و منابع طبیعی می‌پردازد.

## ۴۳ واحد تولیدی در سیستان و بلوچستان احیا شد

\* سرویس خبری

مدیرکل دفتر هماهنگی امور سرمایه گذاری و اشتغال استانداری سیستان و بلوچستان گفت: ۴۳ واحد تولیدی استان امسال با فراهم کردن زمینه اشتغال ۳۷۹ نفر احیا و به چرخه تولید بازگشت.

بتول دانش شهرکی گفت: این واحدهای تولیدی در بخش‌های صنعت، معدن و کشاورزی بود که میزان سرمایه‌گذاری انجام شده برای احیای آنها یک‌هزار و ۸۵۰ میلیارد ریال بوده است.

وی تاکید کرد: احیای واحدهای تولیدی و اشتغالی از مهمترین اهداف دولت در حوزه تولید و صنعت است که ما نیز در سیستان و بلوچستان آن را پیگیری و اجرایی می‌کنیم.

مدیرکل دفتر هماهنگی امور سرمایه گذاری و اشتغال استانداری سیستان و بلوچستان تاکید کرد: احیای واحدهای تولیدی و فعالسازی ظرفیت‌های خالی و راکد صنعتی از مهمترین مولفه‌های رونق اقتصادی است و اشتغالزایی و تحول اقتصادی را به دنبال دارد.

وی بیان کرد: با توجه به اینکه پایش واحدهای تولیدی راکد، تعطیل و نیمه فعال سیستان و بلوچستان انجام شده است برنامه ریزی‌های لازم را برای حمایت و احیای آنها با استفاده از تمامی ظرفیت‌ها در دستورکار قرار دارد.

## بیش از ۱۴۰۰ تن عسل در بوشهر تولید شد



\* سرویس خبری

مدیرکل جهاد کشاورزی استان بوشهر گفت: از ابتدای سال جاری تاکنون، تولید عسل در این استان به یک هزار و ۴۵۵ تن رسیده که نسبت به مدت مشابه در سال گذشته دارای رشد ۵۳ تنی است.

\* نودز منفرد اظهار کرد: عملیات میدانی طرح سرشماری زنبورستان‌ها به مدت دو هفته در استان بوشهر اجرا شد. وی افزود: در این طرح کارشناسان پهنه مراکز خدمات کشاورزی با همکاری تشکلهای زنبورداری با مراجعه مستقیم به تمام زنبورستان‌های بومی و مهاجر موجود در استان، اقدام به جمع‌آوری آمار و اطلاعات و ثبت در سامانه مربوطه کردند. مدیرکل جهاد کشاورزی استان بوشهر تصریح کرد: طبق این فرآیند، تعداد زنبورستان‌های استان با مقداری رشد به ۶۲۸ زنبورستان در سالجاری افزایش پیدا کرده است. منفرد ادامه داد: همچنین تعداد کندوهای مدرن استان نیز با رشد پنج درصدی به ۱۰۹ هزار و ۳۰۰ کندو رسیده است. وی بیان کرد: در تولید فرآورده‌های جانبی کندو مانند گرده گل و موم نیز نسبت به سال قبل رشد نشان می‌دهد.

## مسیرهای اتصال شیراز به پنج استان کشور به بزرگراه تبدیل خواهد شد

\* سرویس خبری

معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری فارس گفت: طی امسال و سال آینده، مسیرهای اتصال و دسترسی کلانشهر شیراز به عنوان مرکز استان فارس به پنج استان کشور از راه اصلی به بزرگراه تبدیل خواهد شد.

محمود رضایی کوچی، در آیین گرامیداشت هفته حمل و نقل، رانندگان و راهداری در شیراز افزود: از جمله این استان‌ها می‌توان به خوزستان، بوشهر و هرمزگان اشاره کرد که بخشی از این ارتقای جاده‌های امسال و بخشی نیز سال آینده انجام خواهد شد.

او ادامه داد: طی سال‌های اخیر حدود ۲۵۰ کیلومتر از راه‌های اصلی استان از جمله محور دشت ارژن از راه اصلی به بزرگراه تبدیل شده است.

وی، ضمن تاکید بر لزوم توجه به نوسازی ناوگان حمل و نقل استان گفت: همچنین با توجه به گستردگی راه‌های مواصلاتی استان، ضرورت دارد که ساختار راهداری، پلیس راه، اورژانس و هلال احمر نیز از حیث تجهیزات و نیروی انسانی تقویت شود تا این مجموعه‌ها بتوانند به مأموریت‌ها و وظایف خود به خوبی عمل کنند.



## رشد ۱۸ درصدی ساخت بزرگراه و راه اصلی در فارس در دولت سیزدهم

مدیر کل راه و شهرسازی فارس هم گفت: ساخت بزرگراه و راه اصلی در این استان از ابتدای روی کار آمدن دولت مردمی سیزدهم تاکنون در مقایسه با دوره قبل حدود ۱۸ درصد رشد داشته است.

محمود رضا طالبان افزود: طی حدود ۱۹ ماه گذشته حدود ۱۸۰ کیلومتر بزرگراه و راه اصلی در استان فارس ساخته و تحویل مردم شده است.

او ادامه داد: امیدواریم تا پایان امسال نیز بتوانیم ۶۰ کیلومتر بزرگراه و راه اصلی دیگر در استان ساخته و تقدیم مردم کنیم.

وی، با اشاره به سفر دوم رئیس‌جمهور به استان فارس (بیستم و یکم مهرماه ۱۴۰۲) گفت: در این سفر تقریباً می‌توان گفت که وزارت راه و شهرسازی هم در زمینه افتتاح و هم کنگ زنی پروژه‌ها نسبت به سایر وزارتخانه‌ها و مجموعه‌ها پیشرو بود.

مدیر کل راه و شهرسازی فارس افزود: اصلی‌ترین این پروژه‌ها آزادراه شیراز-اصفهان بود

## تخصیص ۸۰۰ میلیارد تسهیلات به شرکت‌های دانش‌بنیان بوشهر

\* مهران سلطانی نژاد

استاندار بوشهر گفت: در یک سال گذشته، ۱۳۰۷ میلیارد دلار محصولات پتروشیمی از این استان صادر شده که با هدف توسعه این ظرفیت باید صنایع پائین‌دستی این حوزه در استان بوشهر توسعه یابد.

"احمد محمدی‌زاده" در آیین تجلیل از فناوران برتر و دستگاه‌های برتر حامی فناوری و نوآوری استان بوشهر اظهار کرد: یکی از ظرفیت‌های مهم این استان تولید محصولات پتروشیمی است که با هدف جلوگیری از خام‌فروشی و ایجاد میلیارد‌ها دلار ارزش افزوده باید نسبت به راه‌اندازی واحدهای پایین‌دستی صنایع پائین‌دستی این حوزه اقدام شود.

وی بیان کرد: استان بوشهر در بخش‌های مختلف دارای ظرفیت‌هایی فراوان است که تکمیل زنجیره ارزش در تمامی این بخش‌ها باید مورد توجه جدی قرار گیرد.

استاندار بوشهر تصریح کرد: تکمیل زنجیره ارزش در حوزه آبریزان پرورشی، خرما، انرژی هسته‌ای و پتروشیمی در این استان به طور جدی دنبال می‌شود.

وی همچنین با اشاره به ضرورت پرداخت تسهیلات به

شرکت‌های دانش‌بنیان بیان کرد: امسال ۸۰۰ میلیارد ریال تسهیلات تبصره ۱۸ به شرکت‌های دانش‌بنیان و فناور استان بوشهر اختصاص یافته است.

محمدی‌زاده همچنین با تاکید بر توسعه زیرساخت‌ها در پارک علم و فناوری استان بوشهر به تقویت ارتباط شرکت‌های دانش‌بنیان و فناور با واحدهای مصرف‌کننده تاکید کرد.

## اختصاص ۲۰۰ میلیارد ریال اعتبار برای تامین زیرساخت‌های پارک علم و فناوری خلیج فارس

رئیس پارک علم و فناوری خلیج فارس نیز گفت: در سال جاری ۲۰۰ میلیارد ریال اعتبار به‌منظور تامین زیرساخت‌ها و زیرسازی معابر پارک علم و فناوری استان بوشهر اختصاص یافته است.

"رحمان دشتی" افزود: در این زمینه همچنین زیرساخت‌های مورد نیاز برای واگذاری زمین به واحدهای فناور تسریع و فرآیند واگذاری زمین با اولویت نخبگان در دستور کار قرار دارد.

وی ادامه داد: با هدف توسعه ظرفیت تولیدات دانش‌بنیان در استان واگذاری فضای استقرار به واحدهای فناور و



شرکت‌های دانش‌بنیان در منطقه شیرینو عسلویه نیز اجرایی شده است.

رئیس پارک علم و فناوری خلیج فارس بوشهر تصریح کرد: بر اساس قانون جهش تولید دانش‌بنیان، دستگاه‌های اجرایی استان حداقل یک طرح همکاری در خصوص خرید محصول یا خدمت با شرکت‌های دانش‌بنیان و واحدهای فناور داشته باشند.

در این نشست از فناوران، شرکت‌های دانش‌بنیان و دستگاه‌های برتر حامی فناوری و نوآوری استان بوشهر تجلیل شد.

## رشد چهار برابری ترانزیت کالا از مرز آبی جنوب سیستان و بلوچستان

\* سرویس خبری

وی تاکید کرد: بندر چابهار در محل تلاقی ۲ کریدور ترانزیتی جهانی شمال - جنوب و شرق - غرب قرار گرفته است که از مهمترین مزیت‌های محور شرق کشور به شمار می‌رود.

مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌های جنوب سیستان و بلوچستان از رشد ۶۷ درصدی تردد در پایانه‌های مرزی جنوب این استان خبر داد و افزود: با اجرای طرح‌های توسعه‌ای در پایانه‌های ریمدان و پیشین امسال بیش از ۱۴۵ هزار ۴۰۳ مسافر در این پایانه‌های مرزی جنوب این استان تردد کردند که نسبت به مدت مشابه سال قبل رشد ۶۷ درصدی را نشان می‌دهد.

وی استقرار و عملیاتی کردن سامانه‌های جامع حمل و نقل بین‌المللی و پایش ناوگان حمل و

نقل بین‌المللی، برنامه ریزی و مشارکت برای تخصصی‌سوخت به ناگان خارجی از طریق کارت‌های هوشمند سوخت و پیگیری وضعیت پایانه‌های مرزی برای تامین زیرساخت‌ها و رفع مشکلات را از مهمترین اقدامات این اداره کل به منظور توسعه روابط این استان با کشور پاکستان عنوان کرد.

مبارکی با اشاره به حمل کالا در جنوب سیستان و بلوچستان گفت: همچنین امسال سه میلیون و ۶۶۱ هزار و ۴۷۹ تن کالا در قالب ۲۱۰ هزار و ۸۵۵ سفر باری توسط ۸۱ شرکت حمل و نقل جنوب استان جابه‌جا شد که در تعداد سفری بیش از ۱۸ درصد و از نظر تناژ نسبت به مدت مشابه سال قبل حدود ۱۴ درصد رشد داشته است.

## سه نفر از عوامل دخیل در ربایش نوجوان ۱۴ساله بمی دستگیر شدند

\* شکلیا افضلی

دادستان عمومی و انقلاب شهرستان بم از رهایی یک نوجوان ۱۴ ساله از جنگال آدم‌ربایان پس از گذشت پنج روز خبر داد و گفت: شامگاه چهارشنبه کودک ربوده شده به آغوش گرم خانواده بازگشت.

بهنام جعفری زاده در تشریح جزئیات این خبر اظهار داشت: پس از کسب گزارشی در روز شنبه این هفته مبنی بر یک فقره آدم‌ربایی مسلحانه در شهرستان بم که با تیراندازی همراه بود،

بلافاصله با توجه به اهمیت این اقدام ضد امنیتی، رسیدگی به موضوع در دستور کار دادستانی و نیروهای انتظامی، امنیتی و اطلاعاتی قرار گرفت.

این مقام قضایی اعلام کرد: در تحقیقات انجام شده اولیه از سوی کارگهان زنده پلیس، هویت آدم‌ربایان مشخص و سه نفر از عوامل دخیل در ربایش پسرپچه ۱۴ساله بمی شناسایی و دستگیر شدند.

دادستان بم گفت: پس از انجام اقدامات فنی مشخص شد

آدم‌ربایان این نوجوان را به استان سیستان و بلوچستان و شهرهای مرزی منتقل کرده و قصد خروج از کشور را دارند که خوشبختانه با ورود دستگاه قضایی و پلیس و انجام اقدامات مناسب این پسرپچه از جنگال آدم‌ربایان نجات یافت.

جعفری زاده در پایان از تلاش‌های قضایی پرورنده، نیروهای انتظامی، امنیتی و اطلاعاتی و همچنین همکاری‌های سران طوایف و ریش سفیدان محلی که برای آزادی این نوجوان تلاش کردند تشکر و قدردانی کرد.



حواشی هفته

در ستون «حواشی هفته»، به مرور اخبار و حاشیه‌هایی که در هفته گذشته پربازدید شده و مورد توجه کاربران شبکه‌های اجتماعی قرار گرفته‌است، می‌پردازیم.

هک شدن جایگاه‌های سوخت



غزاله ماندگاری

روز دوشنبه، ۲۷ آذرماه، تعدادی از جایگاه‌های پمپ‌بنزین در سراسر کشور با اختلال جدی برای عرضه بنزین مواجه شدند. کمی بعد اعلام شد که احتمال حمله سایبری به نرم‌افزار مرتبط با توزیع سوخت دلیل این اختلال بوده است. در نهایت پست‌هایی در شبکه‌های اجتماعی منتشر شدند که نشان می‌دادند احتمالاً این حمله سایبری وابسته به یک گروه هکری اسرائیلی به نام گنجشک‌های درنده است. در ادامه، حساب کاربری روزنامه جروزالم پست با انتشار پستی در شبکه اجتماعی ایکس اعلام کرد که گروه هکری گنجشک‌های درنده مسوولیت هک شدن جایگاه‌های سوخت در ایران را بر عهده گرفته است. البته این گروه هکری دو سال پیش نیز مسوولیت حمله سایبری به جایگاه‌های سوخت کشور را بر عهده گرفته بود. با این حال، روابط عمومی سازمان پدافند غیرعامل کشور با انتشار اطلاعیه‌ای اعلام کرد که هک و نفوذ به جایگاه‌های سوخت‌رسانی را تایید نمی‌کنند و در حال بررسی وضعیت هستند.

علت مخالفت نمایندگان با تعطیلی شنبه لورفت

«جلال رشیدی کوچی»، عضو کمیسیون شوراها در مجلس گفت: بر اساس آنچه من از دوستان و همکاران شنیده‌ام مخالفان تعطیلی روز شنبه از جنس اعتقادی و مذهبی هستند و می‌گویند که شنبه و یکشنبه روز تعطیلی یهودیان و مسیحیان است. عضو کمیسیون شوراها در مجلس که موافق افزایش تعطیلی روز شنبه به عنوان دومین روز تعطیلات آخر هفته است در خصوص استدلال مخالفان تعطیلی روز شنبه از جنس اعتقادی دوستان و همکاران شنیده‌ام مخالفت با تعطیلی روز شنبه از جنس اعتقادی و مذهبی است. وی افزود: مخالفان می‌گویند که شنبه و یکشنبه روز تعطیلی یهودیان و مسیحیان است. ما هم به نظر آنها احترام می‌گذاریم، اما ما که روز جمعه تعطیل هستیم.

نامه ۶۰ میلیونی برای مداح در شهرداری بندرعباس



نامه ای در فضای مجازی نامه‌ای در ۲۷ آذرماه، درباره درخواست ۶۰ میلیون تومانی برای هزینه مداحی به منظور مراسم تشییع و خاکسپاری یک شهید گمنام در شهرداری بندرعباس منتشر شده که واکنش‌های فراوانی بدنبال داشته است.

بدون تشریفات بودن تشییع امیرکویت

شیخ «نواف»، امیر ۸۶ ساله کویت شنبه، ۲۵ آذرماه در بیمارستان درگذشت. وی ۳ هفته قبل به دلیل شدت گرفتن بیماری به بیمارستان منتقل شده بود. شیخ نواف الاحمد الصباح ۳ سال قبل (سال ۲۰۲۰) بعد از مرگ برادر ناتنی اش، به عنوان امیر جدید کویت معرفی شد.



امیر قبلی کویت (شیخ صباح) هم بعد از انتقال به بیمارستانی در آمریکا، به دلیل بیماری در سن بیش از ۹۰ سالگی درگذشت. حالا ولیعهد یعنی شیخ مشعل ۸۳ ساله امیر جدید کویت شد.

مراسم شیخ نواف امیر در روز ۲۶ آذرماه بدون هیچ تشریفات برگزار شد. ساده بودن مراسم تشییع امیر کویت بسیار مورد توجه کاربران قرار گرفته است. تصاویری از محل دفن شیخ صباح، امیر کویت در گورستان صلیبیخات، جایی که امیران گذشته هم مدفون اند نیز در زیر آمده است.

بررسی ۴ اثر غیر منفول تاریخی. فرهنگی هرمزگان برای ثبت در فهرست آثار ملی



سرویس فرهنگی

مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان از بررسی ۴ پرونده غیر منفول تاریخی. فرهنگی استان برای ثبت در فهرست آثار ملی کشور خبر داد.

به گزارش صبح ساحل، محمد محسنی با اعلام این خبر گفت: پرونده مجموعه شیر و خورشید و بنای شهرداری قدیم در بندرلنگه (عمارت بهزاد)، مسجد دومحرابه در بندرکنگ و مجموعه قنات‌های کیش در شورای ثبت استان بررسی و تایید شد. مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان باینکه پس از تایید در استان برای بررسی به دفتر شورای ثبت معاونت میراث‌فرهنگی کشور ارسال می‌شود، اظهار کرد: پرونده‌ها پس از تصویب شورای ثبت

معاونت میراث‌فرهنگی در فهرست آثار ملی به ثبت خواهند رسید. او افزود: مجموعه شیر و خورشید بندرلنگه شامل هلال احمر، پانسیون، انبار غلات، موتورخانه، مغازه و بیمارستان شهید

بیان کرد: این بنا در پایان دوره قاجاریه و اوایل دوره پهلوی ساخته شده است. مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی هرمزگان ادامه داد: مسجد تاریخی دومحرابه بندرکنگ در زمان استفاده خود دارای ۲ محراب در ۲ طبقه بوده که طی سالهای اخیر از زیرخاک نمایان شده، که قدمت آن به پیش از دوران صفوی برمیگردد. او افزود: مجموعه قنات‌های کیش شامل رشته قنات‌های حریره، بیوت سالم و باغو در جزیره کیش است که قدمت آن‌ها به دوره ایلخانی برمی‌گردد و برای مصرف شرب و کشاورزی از آن‌ها استفاده می‌شده است.

محسنی تأکید کرد: امیدواریم با ثبت آثار تاریخی گامی مؤثر در راستای حفاظت و احیای این موارث ارزشمند برداشته می‌شود.

مدیران مسئول، بهرام رضایی ۹۲ رای و محمد جواد رسولی ۹۱ رای انتخاب شدند و کامبیز حسین پور با ۱۹ رای علی‌البدل شد. در بخش خیرنگاران، علی اکسیر ۹۸ رای، بابک پارسا ۹۲ رای و سامیه طهورنیا ۸۸ رای کسب کرد. حسین فریدونی با ۱۷ رای و محمود ریسی با ۹ رای علی‌البدل این بخش شدند. در بخش

روزنامه‌های سراسری نیز زهرا شاکرمی نژاد ۹۰ رای کسب کرد و محمد کمالی با ۱۵ رای در این بخش علی‌البدل شد. در بخش خیرگزاری ها و پایگاه‌های خبری نیز یعقوب دبیری نژاد ۹۵ رای کسب کرد و سمانه کمالی با ۱۹ رای علی‌البدل شد. بازرسان خانه مطبوعات نیز صدیقه باوقار ۱۰۴ رای و مصیب رجایی ۱۰۰ رای کسب کردند

نتایج انتخابات خانه مطبوعات هرمزگان اعلام شد

سرویس فرهنگی

نتایج تازه ترین انتخابات خانه مطبوعات استان هرمزگان مشخص شد.

به گزارش صبح ساحل، محمد میردادی معاون فرهنگی، امور رسانه و تبلیغات اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی، نتایج انتخابات خانه مطبوعات هرمزگان را اعلام کرد. به گفته وی، در بخش

سند ملی موسیقی کشور تصویب شد

سرویس فرهنگی

اعضای شورای عالی انقلاب فرهنگی سند ملی موسیقی کشور به عنوان یکی از اسناد مهم فرهنگی را که با بهره‌گیری از نظرات رهبری معظم انقلاب، فقها و همچنین اعضای خانه موسیقی تدوین شده بود، به تایید و تصویب نهایی رساندند.

به گزارش صبح ساحل و به نوشته ایسنا، در

جلسه شورای عالی انقلابی فرهنگی که عصر برگزار شد، موضوع تعیین رئیس شورای فرهنگی اجتماعی خانواده و زنان این شورا مورد بررسی قرار گرفت که در نهایت ضمن تشکر از خدمات خزانگان، علی اکسیر ۹۸ رای، بابک پارسا ۹۲ رای و سامیه طهورنیا ۸۸ رای کسب کرد. حسین فریدونی با ۱۷ رای و محمود ریسی با ۹ رای علی‌البدل این بخش شدند. در بخش

قرآنی، از دیگر مصوبات جلسه امروز شورای عالی انقلاب فرهنگی بود. در این جلسه همچنین سند ملی موسیقی کشور به عنوان یکی از اسناد مهم فرهنگی که با بهره‌گیری از نظرات رهبری معظم انقلاب، فقها و همچنین اعضای خانه موسیقی تدوین شده بود، به تایید و تصویب نهایی رسید. با رای اکثریت اعضای شورای عالی انقلاب فرهنگی اساننامه فرهنگستان علوم نیز اصلاح و دو بند «امکان ایجاد گروه‌های علمی جدید» و «سقف اعضای پیوسته فرهنگستان» به آن اضافه شد.

منطقه آزاد قشم و وزارت ارشاد تفاهم‌نامه همکاری امضا کردند

سرویس فرهنگی

سید محمد هاشمی قائم مقام وزیر و معاون حقوقی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و مدیرعامل منطقه آزاد قشم در راستای بهره مندی از ظرفیت منطقه آزاد قشم تفاهم‌نامه همکاری امضا کردند.

سید محمد هاشمی، قائم مقام وزیر و معاون حقوقی، امور مجلس و استان‌های وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و عادل پیغامی مدیرعامل منطقه آزاد قشم در راستای بهره‌مندی از ظرفیت منطقه آزاد قشم تفاهم‌نامه همکاری امضا کردند.

هاشمی در نشست امضای این تفاهم‌نامه با اشاره به ظرفیت‌های بالا فرهنگی در قشم، گفت: ظرفیت‌های منطقه آزاد قشم در کنار ظرفیت وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی می‌تواند باعث رشد و شکوفایی منطقه آزاد قشم شود که این همکاری و تعامل به نفع اصحاب فرهنگ، هنر و رسانه مردم قشم می‌شود.

قائم مقام وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در ادامه افزود: در تفاهم نامه قبلی اشکالاتی وجود داشت که انتظار ما را برآورده نکرد به همین جهت با تلاش صورت گرفته در معاونت امور استان‌ها، اشکالات تفاهم نامه قبلی رفع شد

و امیدوارم تفاهم نامه جدید باعث فعالیت مورد انتظار وزارت ارشاد و منطقه آزاد قشم شود. انتظار داریم حمایت همه جانبه خوبی از مدیران منطقه آزاد از اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی منطقه آزاد قشم صورت گیرد. در ادامه این نشست عادل پیغامی مدیرعامل منطقه آزاد قشم با اشاره به ماده ۶۵ احکام دائمی برنامه توسعه، افزود: بر اساس این ماده، طبعاً واگذاری اختیارات و مأموریت دستگاه‌های مستقر در مناطق آزاد را به جهت وحدت فرماندهی در منطقه آزاد داشته‌ایم که همراهی و همکاری با این احکام قانونی سال‌ها وجود داشته

مدیرمسئول انصاف نیوز:

تغییر رویکرد معاونت مطبوعاتی وزارت فرهنگ به نفع همه رسانه‌ها است

سرویس فرهنگی

مدیرمسئول «انصاف نیوز»، تغییر رویکردهای معاونت مطبوعاتی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی را به نفع رسانه‌ها و مخاطبان دانست و گفت: حالا دست مسئولان بازتر شد تا سایر قوانین و قواعدی که تاکنون بیشتر مدنظر قانون مطبوعات بوده است را به همه انواع رسانه‌ها تسری دهند.

علی‌اصغر شفیعیان درباره تغییر عنوان معاونت مطبوعاتی و اطلاع رسانی وزارت فرهنگ و

ارشاد اسلامی به معاونت امور رسانه‌ای و تبلیغات گفت: عنوان پیشین معاونت، از لحاظ روانی تأثیری که روی مخاطب می‌گذاشت این بود که این معاونت صرفاً برای مطبوعات است و امور رسانه‌های دیگر را برعهده ندارد، اما با این تغییر عنوان در حال حاضر قانون تغییر داده شده است و همین امر نیز می‌تواند کمک کند تا ذهنیتی که وجود داشت اصلاح شود. وی اظهار داشت: حالا دست مدیران وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی بازتر است، تا

دعوت‌نامه تشکیل مجمع عمومی فوق العاده نوبت سوم شرکت تعاونی مسکن کارکنان کشاورزی میناب تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۲

مجمع عمومی فوق العاده نوبت سوم شرکت تعاونی مسکن کارکنان کشاورزی میناب در ساعت ۱۳ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۹ و در محل نماز خانه منابع طبیعی میناب برگزار میشود. از کلیه اعضا دعوت میشود تا در ساعت مقرر جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این مجمع حضور به هم رسانند. بدیهی است کلیه کسانی که نمی‌توانند به هر دلیلی در جلسه فوق شرکت کنند میتوانند حق رای خود را به شخص دیگری وکالت دهند.

دستور جلسه: ۱- اصلاح ماده ۶ اساسنامه تغییر دفتر مرکزی شرکت

هیئت مدیره: عبدالله پیرایه

دعوت‌نامه تشکیل مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مسکن مهر قلعه میناب تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۲

مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مسکن مهر قلعه میناب در ساعت ۱۵ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۳ و در محل پروژه (دفتر شرکت) برگزار میشود.

از کلیه اعضا دعوت میشود تا در ساعت مقرر جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این مجمع حضور به هم رسانند بدیهی است کلیه کسانی که نمیتوانند به هر دلیلی در جلسه فوق شرکت کنند میتوانند حق رای خود را به شخص دیگری وکالت دهند.

دستور جلسه:

۱- تطبیق اساسنامه با آخرین تغییرات بخش تعاون

۲- تمدید مهلت فعالیت تعاونی

هیئت مدیره





بنیانگذار:  
شادروان قاسم‌کریمی

صاحب امتیاز  
شرکت تعاونی صبح ساحل  
مدیرمسئول  
الهام کریمی  
قائم‌مقام مدیرمسئول و سردبیر  
مهراب رشیدی  
دبیر سرویس ورزش  
محمود رئیسی  
دبیر سرویس اجتماعی و حوادث  
آنا رام

دبیر سرویس آنلاین  
سامیه پهورنیا  
چاپ مهدوی کرمان  
تحریریه  
۰۷۶۳۲۲۹۵۸۵ (داخلی ۱۰۸)  
آگهی‌ها  
۰۷۶۳۲۲۴۱۴۶۲ - ۳۲۲۴۶۷۵۱  
(داخلی ۱۰۵)  
فاکس شبانه‌روزی  
۰۷۶۳۲۲۴۱۴۶۳

امور مشترکین  
۰۷۶۳۲۲۳۳۷۲۶ (داخلی ۱۰۱)  
دفتر مرکزی  
بندرعباس، خیابان امام خمینی،  
حدفاصل شهرپاتی و اتوتاج - جنب  
بانک رفاه - ساختمان صبح ساحل  
پایگاه خبری آنلاین  
www.sobhesahel.com

© قصه های امروزی ؛ عشق به معنای واقعی کلمه

می‌مونم. گوشه را گذاشت. خودکارش را در دست گرفت و نوشت: «و بعد دختر به او قول داد که منتظرش می‌ماند.» سپس دوباره گوشه را برداشت و شماره گرفت: «الو... سلام! لطفاً به آقای ناشر بگویید که داستانم تمام شد، هر چه زودتر چک را آماده کند، چون فردا عازم سفر هستم!»

نسیم صباغان

- ببین عزیزم، تو خالق قشنگ‌ترین لحظات عمر من هستی. من بدون تو یعنی هیچ. حتی یک ثانیه بدون تو زندگی کردن برای من وحشتناکه. اما باید شرایط منو درک کنی، یک مادر پیر با عمویی که تمام ارزیه منو بالا کشیده، یک برادر بزهکار و هزار بدبختی دیگه. باور کن من تا آخر به پای تو می‌مونم فقط باید به من مهلت بدی... الو! صدای منو می‌شنوی؟  
صدا از آن طرف خط پاسخ داد: باشه عشق من! منتظرت

© طنز ایران

نصیحت شب یلدا

ظریفی به مناسبت شب یلدا ضمن التماس دعا مصرانه از هموطنان خواسته است که نصایح گرانقدرش را اویزه گوش قرار دهند و در اسرع وقت به آن عمل کنند که فردا دیراست و پشیمانی سودی ندارد...  
قدر و ارزش زمان را بدانید و آن را سرسری از دست ندهید...

شب یلدا نزدیک است، همین الان گوشی تلفن بردارید و به همه دوستان، خویشان و نزدیکان و همسایگانی که مدت هاست با آنها قهر هستید و هیچ ارتباطی با آنها ندارید، زنگ بزنید و من باب یادآوری تا می‌توانید بد و بیراه بگویید و توهین کنید و فحش‌های چارواداری و ابدار بدهید و تاکید کنید که کینه‌ها و عداوت‌ها و دشمنی‌ها کماکان به قوت خود باقی است، که یک وقت خدای ناکرده این اشتی

کنندگان مصلحتی یادشان نرود که شما با آنها قهر هستید و از آنها کینه عمیق به دل دارید...  
کار از محکم کاری عیب نمی‌کند، در این اوضاع و احوالی که هزینه‌ها سنگین است و قیمت خشکبار و اجیل و نمی‌دانم هندوانه و اشغال‌های دیگر سر به فلک می‌کشد، بعید نیست یک وقت این

حضرات قهر بودن را یادشان برود و یا عامداً خود را به کوچه علی‌چپ بزنند، عزم‌شان جزم کنند، پاشنه کفش‌شان را بکشند و با ایل و تبار و بچه‌های کور و کچل و قد و نیم قد‌شان بلند شوند و به بهانه شب یلدا بسان لشکر مغول شما را غافل نموده و در این اوضاع قاراشمیشی حمله‌گازانبری کنند و بزنند و بخورند و ببرند و خلاصه کلام در یک شب تمام هستی‌تان را به تاراج ببرند...  
باور کنید از این دم بریده‌ها هیچ چیزی بعید نیست...  
یادمان نرود پیشگیری بهتر از درمان است..

«رند بلاکش»

«رند بلاکش»

© طنز جهان

لطیفه های روسی

عطسه ی بی موقع

استالین بار دیگر سؤالش را تکرار کرد، اما کسی جرأت نکرد و بالاخره نوبت اعدام ردیف دوم شد. نگهبانان آنها را هم از مجلس بیرون بردند.

استالین بار دیگر پرسید:  
- چه کسی عطسه کرد؟  
یک نفر با ترس و لرز دستش را بلند کرد.

- آهان شما بودید؟  
مرد بیچاره که رنگ به رو نداشت در حالی که آب بینی‌اش را بالا می‌کشید با صدای لرزان گفت:

- بله رفیق استالین.  
استالین در حالی که لبخند مهربانانه‌ای بر لب داشت، گفت:  
- عافیت باشه رفیق! هوا سرد شده باید بیشتر مواظب سلامتی‌تان باشید!

ترجمه: عبدالله مهاجر

وسط یکی از سخنرانی‌های استالین در یک گردهمایی، کسی عطسه کرد. استالین خاموش شد و نگاه عمیقی به حاضران انداخت. همه از ترس خشک‌شان زده بود.  
استالین سکوت را شکست:  
- کی بود عطسه کرد؟  
صدا از دیوار بلند می‌شد ولی از مردم نه.  
- برای بار دوم سؤال می‌کنم، چه کسی عطسه کرد؟  
...-  
- سؤال کردم چه کسی عطسه کرد؟  
...-  
- ردیف اول را تیرباران کنید!  
ردیف اول را از مجلس بیرون بردند.



© اثر: الکس فالکو چنگ

طرح: پرنیان بلوچی

صبح‌ساحل

پیاده روی روزانه چه فوایدی برای سلامت بدن دارد؟

- حفظ سلامت قلب
- پیشگیری از افزایش وزن
- کاهش خطر دیابت
- سلامت استخوان
- کاهش خطر سکته مغزی
- بلا بردن حافظه و تصمیم‌گیری
- افزایش طول عمر
- کاهش علائم افسردگی

