

**افزایش ۴۰ درصدی حقوق  
بازنشستگان تامین  
اجتماعی**



جوایبه استانداری هرمزگان با عنوان «قفسی اینچنین پردرآمدم آرزوست» در پاسخ به گزارش چاپ شده در شماره ۵۱۷۷ روزنامه صبح ساحل منتشر شد

## نقشه راهمان را با قلم صداقت رسم کرده‌ایم



مصرف برق هرمزگان از کانال ۲۹۰۰ مگاوات عبور کرد

### هشدار مصرف

مشترکان خانگی صرفه‌جویی کنند

سرخط خبرها

فصل جدید لیگ برتر فوتبال بستک

**"عقاب تدرویه"  
در بازی افتتاحیه پیروز شد**



**زمین مورد نیاز طرح  
نهضت ملی مسکن برای  
۳۸۷ روستا الحاق شد**

ناظر گمرکات استان خبر داد:

**رشد ۲۳ درصدی درآمد  
گمرکات هرمزگان**

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی  
استاندارای هرمزگان:

**اربعینی‌ها از هم‌اکنون نسبت  
به تهیه گذرنامه اقدام کنند**

جانشین فرمانده کل انتظامی کشور  
در بندرعباس تاکید کرد

**برخورد شدید مرزبانان  
با متخلفان و قاچاقچیان کالا  
در هرمزگان**

عرضه ۱۰ هزار دستگاه «ری را» ساخت داخل  
در سال جاری:

**ایمن‌ترین خودرو در آستانه  
ورود به بازار**

خواندنی‌های روز

**گلایه احتمالی نامزد ناکام  
انتخابات**

**ناس مخدري بسیار مخرب  
واعتياد آور**

نگرانی‌ها در مورد تقاضا در چین نیز بر قیمت‌ها تأثیر گذاشت زیرا تورم این کشور مصرف‌کننده در دومین اقتصاد بزرگ جهان برای پنجمین ماه در ژوئن رشد کرد. تینا تنگ، تحلیلگر مستقل بازار گفت: «انتظارات برای کاهش تنش‌ها در خاورمیانه و تقاضای ضعیف‌تر از حد انتظار چین در ماه ژوئن بر قیمت نفت امروز فشار وارد کرد.»

در خاورمیانه نیز مذاکرات برای تضمین آتش‌بس در جنگ غزه با حضور روسای اطلاعات مصر، آمریکا و اسرائیل در دوحه از سر گرفته خواهد شد.

### نگرانی‌های آمریکا از عرضه در خلیج فارس



● **نگاهی به عرب نیوز**  
به گزارش رویترز با از بین رفتن تأثیر طوفان بریل و داده‌های تورمی که تقاضای اندک برای خرید از سوی بزرگترین واردکننده نفت خام، چین، را نشان داد؛ قیمت نفت در روز چهارشنبه کاهش یافت.

بهای معاملات آتی برنت پس از افت ۱٫۳ درصدی، تا ساعت ۹:۳۲ صبح به وقت عربستان با ۵۸ سنت یا ۰٫۶۹ درصد کاهش به ۸۴٫۰۸ دلار در هر بشکه رسید.

نفت خام وست تگزاس اینترمدیت آمریکا پس از کاهش ۱٫۱ درصدی در جلسه قبل، با ۴۸ سنت یا ۰٫۵۹ درصد کاهش به ۸۰٫۹۳ دلار در هر بشکه رسید.

هر دوی این قراردادها در سه جلسه قبلی حدود ۳ درصد از ارزش خود را از دست دادند زیرا نشانه‌هایی مبنی بر اینکه صنعت انرژی تگزاس از طوفان بریل دچار آسیب شده باشد، وجود نداشت.

شرکت‌های نفت و گاز از روز سه شنبه برخی از فعالیت‌های خود را از سر گرفتند. برخی از بنادر بارگشایی شدند و بیشتر تولیدکنندگان و تأسیسات در حال افزایش تولید بودند اگرچه برخی از تأسیسات آسیب دیده و برق هنوز به طور کامل در دسترس همگان قرار نگرفته بود.

هزینه‌های انسانی جنگ و نیاز فوری به یک راه حل پایدار است که حقوق و منزلت تمامی طرف‌های درگیر در این نزاع را حفظ کند. او همچنین گفت که نیاز فوری به یافتن راهی برای ایجاد یک کشور مستقل و بادوام فلسطینی، محوریت اصلی تفکر پادشاهی سعودی برای جهانی عادلانه و صلح آمیز است.

وزیران نیز به طور جداگانه در مورد برنامه‌ها و ابتکارات در حال اجرا در سطح محلی، از جمله ارتقای زیرساخت‌ها، کیفیت خدمات ارائه شده به شهروندان و ساکنان، توسعه بخش‌های امیدوارکننده، فناوری‌های ارتباطی، جذب سرمایه‌گذاری و تحرک صنایع ملی بحث کردند. در جلسه‌ای که به ریاست محمد بن سلمان ولیعهد در جده برگزار شد این کابینه از تلاش‌ها برای کاهش نرخ بیکاری که نزدیک به هدف چشم انداز ۲۰۳۰ عربستان ۷ درصد است، قدردانی کرد.

آخرین داده‌ها نشان می‌دهد که نرخ بیکاری کلی عربستان سعودی در سه ماهه اول سال ۲۰۲۴ به ۳٫۵ درصد رسیده است که نشان دهنده کاهش سالانه ۰٫۸ درصدی است.

بر اساس نظرسنجی نیروی کار انجام شده توسط اداره کل آمار، نرخ بیکاری اتباع سعودی در سه ماهه اول سال به ۷٫۶ درصد رسیده است که نسبت به سه ماهه قبل از خود ۰٫۲ درصد کاهش پیدا کرده و در یک نسبت سالیانه ۱٫۱ درصد کاهش یافته است. این رقم که از برآورد جمعیت سرشماری عربستان سعودی در سال ۲۰۲۲ به دست آمده روند مثبت در بازار کار این کشور را نشان می‌دهد.

جلسه کابینه‌ی وزاری عربستان سعودی با محمد بن سلمان: **تاکید بر آتش‌بس فوری غزه، گزارش عملکرد وزرا و کاهش نرخ بیکاری**



● **نگاهی به عرب نیوز**  
کابینه عربستان سعودی اعلام کرد که پادشاهی سعودی در جریان شرکت در نشست‌های شورای روابط خارجی اتحادیه اروپا بر اهمیت تلاش‌ها برای دستیابی به آتش‌بس فوری در نوار غزه و اطراف آن تأکید کرده است.

عربستان سعودی بر ضرورت تلاش برای دستیابی به صلح عادلانه، پایدار و توانمند ساختن مردم فلسطین به حقوق مشروع خود برای ایجاد یک کشور مستقل و به رسمیت شناخته شده در سطح امور بین‌المللی، تأکید کرد.

فیصل بن فرحان، وزیر امور خارجه عربستان سعودی روز سه‌شنبه خواستار آتش‌بس فوری در غزه و تجدید تعهد به گفتگو و مذاکره با هدایت اصول عدالت، برابری و احترام متقابل شد.

فیصل بن فرحان در سخنرانی مجازی در نشست تحقیقات خلیج فارس در سال ۲۰۲۴ گفت: «خشونت و خونریزی مداوم در غزه یادآور

به روزرسانی قیمت نفت

**کاهش قیمت**

**نفت در پی کاهش**

همیشه آنلاین

با اینترنت

سریع سیستم جنوب



۰۷۶۳۳۰۴

پشتیبانی ۲۴ ساعته





جوابیه استانداری هرمزگان با عنوان «قفسی اینچنین پردرآمدم آرزوست» در پاسخ به گزارش چاپ شده در شماره ۵۱۷۷ روزنامه صبح ساحل منتشر شد

## نقشه راهمان را با قلم صداقت رسم کرده‌ایم

**✱** صبح ساحل

با توجه به وصول جوابیه تیت‌ر اول مطلب مندرج در شماره ۵۱۷۷ روزنامه مورخ ۱۹ تیر ماه با عنوان «آزادی رسانه‌های هرمزگان از قفس دوستی» از سوی استانداری هرمزگان؛ روزنامه صبح‌ساحل طبق قانون مطبوعات موظف است تمام متن جوابیه را بدون هیچگونه تغییری منتشر نماید لذا علی‌رغم اینکه متن جوابیه واصله دارای ضعف‌های فنی متعدد و نشان دهنده عدم اشراف تیم رسانه‌ای و مشاوران جناب استاندار می‌باشد و اینکه ما نیز دوست نداشتیم این ضعف‌ها از نوع نگرش گرفته تا نوع تنظیم در نظر عموم پیش از گذشته نمایان شود؛ اما طبق قانون چاره‌ای جز انتشار کل محتوا نداریم و حق طبیعی خود می‌دانیم در ادامه و به شرح آتی جهت روشن شدن افکار عمومی توضیحات و استنادات خود را نسبت به جوابیه فوق‌الذکر ارائه نماییم.

**متن جوابیه استانداری:**

قفسی اینچنین پر درآمدم آرزوست

بی تردید شایسته نیست در احترام به مشارکت و انتخاب مردم در انتخابات ریاست جمهوری و قبل از استقرار دولت جدید به بهانه پوشش خبری نشست ستاد مردمی رئیس جمهور منتخب در استان بجای انعکاس کلید واژه های مهم موارد مطرح شده ، علم تخریب و تفرقه بلندکنید. و اما در خصوص قفس پر درآمدی که از آن آزاد شده‌اید بد نیست مردم بدانند که تنها روزنامه صبح ساحل در این قفس بیش از ۶ میلیارد ریال یارانه دولت سیزدهم دریافت کرده و بیش از ۶۶ میلیارد ریال هم از بخش آگهی دولتی نصیب داشته است که برای آگاهی بیشتر از پرکاری و پیر درآمدی رسانه‌ها، مراجعه به سایت معاونت مطبوعاتی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و بازدید بخش یارانه بلاغوض و میزان هزینه دریافتی از محل آگهی‌های دولتی نیز توصیه می‌شود.

البته لازم است هزینه های انتشار اخبار و رپرتاژهای خبری ادارات دولتی و نیمه دولتی هم اضافه شود به سرجمع دریافتی رسانه‌ها تا معنای قفس و درآمد در حالت دست بستگی برای مخاطب بیشتر درک شود.

از این که بگذریم با ارجاع به تیترها، اخبار و گزارش‌های صبح ساحل، بیش از نیمی از محتوای درج شده در این رسانه از خدمات دولت به مردم استان بوده است هرچند همچنان به راه‌های نرفته و امور نیمه تمام اذعان داریم که در دولت محترم منتخب پیگیری خواهد شد اما شما حداقل با خودتان و مخاطب‌تان صادق باشید چطور می‌شود اسیر در قفس استانی دولتی بوده‌اید ولی ویژه‌نامه ی عملکرد دولت را منتشر کرده اید.

در پایان با احترام به مقام وجایگاه مدیرمسئول فقید روزنامه صبح ساحل استاد قاسم کرمی جهت یادآوری ذکر می‌شود، که طبق اصول حرفه ای ، تیت‌ر به عنوان اولین راه ارتباطی محتوا با مخاطب ، باید حاوی مهمترین کلید واژه های یک محتوا باشد نه ناجی بی محتوایی.

که جا دارد به دلیل عدم رعایت اخلاق حرفه‌ای با سابقه‌ترین رسانه استان از مردم شریف هرمزگان وخوانندگان محترم عذر خواهی شود.

والسلام علیکم ورحمه الله وبرکاته

روابط عمومی استانداری هرمزگان

**پاسخ روزنامه صبح‌ساحل به جوابیه فوق:**

۱- روزنامه صبح ساحل بنا بر رسالت خود تاکنون در مطالب متعددی نسبت به رویکرد مدیریت عالی استان در بحث تعامل با رسانه‌های استان انتقاد کرده تا در راستای عمل به منویات مقام معظم رهبری خصوصاً جهاد تبیین در شرایط حاضر و قبل از استقرار دولت جدید مدیران و مسئولین را ملزم به پاسخگویی در قبال عملکرد خود کند.

از آنجا که در بند ابتدایی این جوابیه عنوان شده «شایسته نیست در احترام به مشارکت و انتخاب مردم در انتخابات .... علم تخریب و تفرقه بلند کنید»؛ مشخص نیست برداشت نگارنده از عنوان تفرقه چیست و چگونه این موضوع به مشارکت مردم در انتخابات ارتباط داده شده است؟ در حالی که انتخابات با حضور پرشور مردم و تلاش رسانه‌ها علی‌الخصوص صبح ساحل و با مشارکت بالای مردم استان هرمزگان به اتمام رسیده است و اتفاقاً بیان انتقادات این چنینی در آغاز به کار دولت چهاردهم، بیانگر عزم تیم رسانه‌ای صبح‌ساحل و مطالبه‌گری برای وادار کردن مسئولین به تلاش و تحقق وعده‌ها می‌باشد. عدم برگزاری نشست با مدیران و اصحاب رسانه در قالب نشست خبری یا هم‌اندیشی، حذف نخبگان رسانه‌ای و رسانه‌های تاثیرگذار از شورای اطلاع رسانی استان، اعمال فشار سیاسی با حذف آگهی‌های دولتی به بهانه انتقاد به دولت، مخابره ضعیف اخبار استان و انتشار اخبار به صورت گلچین شده، عدم پذیرش یا دعوت خبرنگاران در جلسات شورای اداری، عدم پاسخگویی مدیران دستگاه‌های اجرایی به خبرنگاران در موارد مختلف، نوع برخورد با خبرنگاران هرمزگان در سفر مقامات کشوری به استان، عدم پاسخگویی استانداری و روابط عمومی به یادداشت‌ها و گزارشات کار شده در صبح ساحل و موارد بسیاری از این دست؛ از جمله انتقاداتی است که همواره مطرح بوده است.

۲- تاب‌آوری در برابر نقدهای به فرض غیرمنصفانه نیز یکی از ویژگی‌های بارز

مدیریت می‌باشد، هرچند که کمترین توقع در برابر این نقد منصفانه این بود که مشاورین استاندار محترم به جای عصبانیت و نگاه سطحی به موضوع، آماری از عملکرد خود در حوزه فرهنگ و رسانه اعلام کنند تا مردم ابزارهایی برای سنجش و قضاوت بهتر داشته باشند.

در اینجا می‌توان به منتقدین فعلی و گذشته که اعتقاد به وجود ضعف ریشه‌ای در نحوه مدیریت رسانه و نوع ارتباط با اصحاب رسانه داشتند حق داد، هرچند که تمامی این ضعف‌ها به شخص آقای استاندار قابل انتساب نیست اما ضعف عملکرد کلی مشاورین و همراهان مجموعه که نتوانستند استاندار محترم را در این زمینه یاری نمایند به وضوح مشهود است و مواردی مثل تزلزل در حوزه روابط عمومی، عدم ثبات در مدیریت این حوزه و انتخاب قریب به ۵ نفر در طول ۳ سال گذشته، گواه این مدعا می‌باشد.

۳- خداوند کریم در قرآن می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ» «ای کسانی که ایمان آورده‌اید چرا چیزی می‌گویید که انجام نمی‌دهید؟» در حالی که رعایت اخلاق حرفه‌ای دعوت می‌کنید که خود آن را رعایت نکرده‌اید. بند دوم این جوابیه {میزان درآمد دولتی سه سال اخیر} روزنامه صبح ساحل که پیش از این نیز عموم مردم می‌توانستند در سامانه وزارت ارشاد ببینند و موضوع پوشیده‌ای نبوده است، تنها با قصد تحت‌تاثیر قراردادن افکار عمومی منتشر شده است. اول آنکه به‌دور از اخلاق حرفه‌ای است موضوعی که شامل تمام مطبوعات کشور می‌شود و مطابق قانون بوده را به گونه‌ای جلوه دهید که انگار خلاف است. بهتر بود برای رعایت انصاف، این درآمد {ناچیز} که حتی یک سوم هزینه‌های مجموعه صبح ساحل را شامل نمی‌شود را علمی برای پوشاندن ضعف‌های موجود نکنید.

خداوند متعال را شاکریم که موضوعی که به آن دامن زده‌اید در اتاق شیشه‌ای و با شفافیت برای همگان قابل مشاهده است؛ برای اثبات مظلوم واقع شدن و بی‌انصافی در وارونه جلوه دادن واقعیت همین بس که فقط ۷۸میلیارد ریال صرف هزینه‌های جاری دفتر و در راستای کارآفرینی و افزایش اشتغال جهت پرداخت حقوق بیش از ۴۰ نفر از کارمندان تنها در طول یک سال شده و نشان می‌دهد درآمد دریافتی از آگهی‌های دولتی در طول ۳ سال که به آن اشاره شده حتی از هزینه‌های یک سال روزنامه نیز بسیار تا بسیار کمتر است.(لیست هزینه‌های سال ۱۴۰۲ روزنامه جهت اثبات ادعا قابل ارائه است) حال یک سوال داریم؛ آیا مجموعه استانداری نیز حاضر است به همین اندازه

شفاف، هزینه‌های جاری دفتر آقای استاندار نه برای یک سال و آن هم فقط برای یک دوره یک ماهه پایانی منتهی به انتخابات را با ذکر جزئیات به مردم ارائه نماید؟ چرا که این اقدام در مقایسه هزینه و درآمد، به عدالت نزدیک‌تر است.

۴- در بند دیگری از این جوابیه اشاره شده: «نیمی از تیتراهای صبح ساحل در تشریح عملکرد دولت سیزدهم بوده است...چطور می‌شود اسیر در قفس استانی دولتی بوده‌اید اما ویژه‌نامه‌ی عملکرد دولت را منتشر کرده‌اید» در پاسخ باید بگوییم که مفتخریم نقشه راهمان را با قلم صداقت رسم کرده‌ایم و به عهد خود با مردم برای بیان واقعیات مانده ایم. آنچه که رفتار حرفه‌ای را از غیرحرفه‌ای تمیز می‌دهد خط صداقت است و در نهایت انصاف (به اذعان خودتان) وظیفه داریم آثار عملکردی و اقدامات مثبت را نیز منعکس نماییم تا زمینه لازم برای قضاوت درست از سوی مردم فراهم آید. نشان دادن خوبی‌ها در برابر بدی‌ها و به تصویر کشیدن زیبایی‌ها در برابر زشتی‌ها، هنری است که فقط یک رسانه صادق و منصف قادر به انجام آن می‌باشد.

با قلبی شکسته به دنبال پاسخ یک پرسش ذهنی هستیم که اگر به اذعان خودتان عملکرد مثبت ویژه‌نامه‌هایی از اقدامات مفید دولت سیزدهم را برای مردم در حد وسیع منتشر کرده‌ایم چرا و چگونه با یک مطلب انتقادی، مورد غضب واقع شدیم و با به فراموشی سپردن خوبی‌ها و تلاشمان در طول این سه سال، به یکباره به نفاق محکوم شده‌ایم؟ لذا این رسانه بنابر خط‌مشی حقیقی خود و در جهت تأکیدات رهبر معظم انقلاب اسلامی در بحث «جهاد تبیین»، تاکنون هم مواردی عملکردی مثبت و هم منفی در دولت سیزدهم را منتشر کرده است. در واقع باید گفت ما همان کاری را کردیم که شما باید انجام می‌دادید.

۵- بارها به دلیل نقد از دولت از دریافت آگهی منع شده‌ایم. هیچگاه سهمی از دولت نخواست‌هایم و خود را وامدار دولت نمی‌دانیم. از این رو محق را محق می‌دانیم، ضعف را نقد و قوت را تقویت کنیم.

در پایان ذکر این نکته ضروری است قطعاً بیان انتقادات از زبان رسانه‌ی دوست، همراه و ملی بسیار بهتر از بیان واقعیات از زبان رسانه‌های معاند خواهد بود؛ لذا اعلام می‌داریم همچنان بر تعهد خود برای همدلی و ارائه آثار عملکردی مثبت و خدمت صادقانه همه مدیران پایبند هستیم و دست دوستی ما به سوی استاندار و مجموعه عالی دولت در استان دراز است و فرصت همدلی و همراهی برای پیشرفت هرمزگان را از دست نخواهیم داد.

کرد؛ برگزاری ۲ مرحله انتخابات مهم، حساس و با امنیت بی‌نظیر طرف یک هفته با محوریت انتظامی شایسته قدردانی است که این موضوع مورد تقدیر مردم و مسئولان کشور و رهبرمُعظم انقلاب واقع شده است.

امام جمعه بندرعباس و نماینده ولی فقیه در هرمزگان نیز در این دیدار با اشاره به اینکه به بحث قاچاق سوخت در استان گفت: در استان هرمزگان بحث قاچاق از جمله قاچاق سوخت را داریم که باید تدابیر ویژه ای برای حل این مضل اندیشیده شود. حجت الاسلام و المسلمین محمد عبادی‌زاده اظهار کرد: از طریق قانون، راه حل و چاره اندیشی شود ولی چیزی که اکنون ملموس است تا حدودی احساس می‌شود فراجا تنها است. وی ادامه داد: پلیس در کنار دیگر دستگاه‌های مسئول امروز مسئولیت و تکلیف دارد که با اقتدار بحث عفاف و حجاب را دنبال کند. امام جمعه بندرعباس یادآور شد: از مجموعه انتظامی به‌ویژه نیروهای استان هرمزگان رضایت کامل داریم و تلاش این قشر شایسته تقدیر و مباحات است.

/ایرنا

**✱** میز خبر

استاندار هرمزگان:

## ساخت مساجد و مدارس در طرح نهضت ملی مسکن تسریع می‌شود

**✱** سرویس سیاسی

استاندار هرمزگان بر استفاده از منابع خیرین و مسئولیت‌های اجتماعی برای سرعت بخشی به احداث مساجد و مدارس در طرح نهضت ملی مسکن تأکید کرد. مهدی دوستی استاندار هرمزگان ، عصر سه شنبه، ۱۹ تیرماه در نشست شورای مسکن استان ضمن بررسی روند الحاق زمین به روستاهای استان، گفت: تاکنون به ۳۸۷ روستا زمین الحاق شده است اما هنوز این مشکل در تعدادی از روستاهای استان باقی است و لازم است هر چه سریعتر این موضوع تعیین و تکلیف شود.وی با تأکید بر لزوم تسریع در تکمیل زیرساخت‌های آب و برق پروژه‌های نهضت ملی مسکن افزود: با توجه به محدودیتی که در منابع داریم برای تکمیل زیرساخت‌ها، نظام اولویت‌ها را تعیین کردیم که ادارات برق و آب باید بر اساس آن عمل کنند.

دوستی ادامه داد: منابع احداث مساجد و مدارس مربوط به محلات در نهضت ملی مسکن باید از محل خیرین و مسئولیت‌های اجتماعی تأمین شود و فرمانداران مکلف هستند که این موضوع را در شهرستان‌ها راهبری کنند.

استاندار هرمزگان گفت: در تمامی شهرستان‌ها و تمام پروژه‌های نهضت ملی مسکن که افراد ملزم بوده‌اند سهمی را پرداخت کنند اما این کار را نکرده‌اند باید سیاست جایگزینی اعمال شود و پروژه‌ها به متقاضیان دیگری تحویل شود.

**ظریف:**

## پست معاون اولی را حاضر نیستم بپذیرم

**✱** سرویس سیاسی

محمدجواد ظریف طی سخنانی در نشست اعضای مجمع کارآفرینان ایران گفت: در دولت مسئولیتی نمی‌خواهم و برای پست و مقام نیامده ام، حتی پست معاون اولی را به خاطر پست و مقامش حاضر نیستم بپذیرم.

به گزارش صبح ساحل و به نوشته همشهری آنلاین، ظریف گفت: بنا داریم دولت جوانی تشکیل شود و واقعا قرار نیست افرادی مانند من که بارها مسئولیت داشته ایم دوباره در این دولت مسئولیت بگیریم، در دوره تبلیغات ریاست جمهوری بارها تأکید کرده‌ام که من ظریف در دولت مسئولیتی نمی‌خواهم و برای پست و مقام نیامده‌ام، حتی پست معاون اولی را به خاطر پست و مقامش حاضر نیستم بپذیرم. وی گفت: یزشکیان به شدت سالم و صادق است به همین دلیل به میدان آمدم و از وی حمایت کردم.

ظریف با اشاره به تلاش‌ها برای معرفی کابینه‌ای توانمند افزود: در هر صورت من تحت هر شرایطی با سهم خواهی مخالفم و معتقدم روند انتخاب کابینه باید کاملاً شفاف باشد به همین خاطر در نظر داریم بخشی خصوصی را در انتخاب تیم اقتصادی دولت دخیل کنیم.

باید این مسیر را با هم طی کنیم و تا جایی که می‌توانیم به دولت در کاهش مشکلات اقتصادی و رفع موانع کمک کنیم.

**وزیر کشور:**

## لغو رواید برای ایام اربعین برقرار است

**✱** سرویس سیاسی

وزیر کشور بیان کرد: در آخرین جلسه‌ای که با وزیر کشور عراق در سفر به ایران داشتیم لغو رواید را تمدید کردیم و برای اربعین برقرار است.

به گزارش صبح ساحل، احمد وحیدی در حاشیه جلسه هیئت دولت با بیان اینکه امنیت مرزها بسیار خوب است، گفت: تعداد قابل توجهی از آن‌هایی که به حافظان امنیت در ایام انتخابات حمله کرده بودند دستگیر شدند.

وزیر کشور با اشاره به لغو رواید برای ایام اربعین اظهار کرد: در آخرین جلسه‌ای که با وزیر کشور عراق در سفر به ایران داشتیم لغو رواید را تمدید کردیم و برای اربعین برقرار است.

وی بیان داشت: برآورد ما این است که حداقل به اندازه سال گذشته یعنی حدود ۴ میلیون زائر اربعین خواهیم داشت.

وزیر کشور درباره مراسم تحلیف ریاست جمهوری دولت چهاردهم گفت: ۵۰ روز مهلتی که در قانون آمده است مربوط به انتخاب رئیس جمهور است نه شروع به کار.

وحیدی بیان کرد: مراسم تحلیف نهمین رئیس جمهور کشورمان زودتر از ۱۵ مرداد سال جاری برگزار خواهد شد.

وزیر کشور با اشاره به پلمب دفتر ترکیش ایرلاین گفت: دفتر ترکیش ایرلاین به دلیل درگیری با نیروی انتظامی پلمب شده بود و امروز نیز رفع پلمب شد.





مصرف برق هرمزگان در کانال ۲۹۰۰ مگاوات

## مشترکان خانگی صرفه جویی کنند

سرویس اقتصادی

مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق هرمزگان با تاکید مجدد بر صرفه جویی در مصرف خانگی برق گفت: با تداوم گرمای هوا، مصرف برق در استان وارد کانال ۲ هزار و ۹۰۰ مگاوات شده است که تنها با ۱۵ درصد صرفه جویی برق خانگی استان می توان برق جزیره قشم را با آن تامین کرد.

محمد کریمی در نشست ویدئوکنفرانسی با حضور وزیر نیرو و مدیران شرکت توزیع نیروی برق هرمزگان، با اشاره به تداوم گرما در روزهای آینده و پیش بینی های هواشناسی، اظهار کرد: اگر از مجموع پیکهزار و ۸۰۰ مگاوات مصرف برق خانگی در هرمزگان، حدود ۱۵ درصد صرفه جویی شود؛ در واقع ۲۸۰ مگاوات مدیریت شده که می توان برق یک شهرستان همچون قشم را تامین کرد. وی بیان کرد: در خردادماه امسال ۲۵ درصد از قبوض صادر شده در هرمزگان مشمول پاداش شدند، اگر این صرفه جویی تداوم پیدا کند قبض برق مشترکان خوش مصرف رایگان شده و استفاده از جوایز ارزشمند پویا با انرژی هم به این



مشترکان تعلق می گیرد. مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق هرمزگان، در مورد صرفه جویی و مدیریت مصرف برق در صنایع نیز گفت: صنایع مستقر در شهرک های صنعتی استان به صورت هفتگی و به مدت ۲۴ ساعت مدیریت مصرف و کاهش مصرف دارند، صنایع بالای ۲ مگاوات خارج از شهرک ها هم موظف اند از ساعت هشت صبح تا ۲۴ شب، حدود ۵۵ درصد از مصرف خود را کاهش دهند و

هرمزگان روشنایی غیرضروری زیادی وجود دارد، گفت: در مراکز از بازار حتی برخی مواقع از لامپ های گازی پرمصرف نیز استفاده می شود، لامپ های گازی گرمازا هستند و فشار بیشتر به کولرها می آورند، این لامپ ها مصرف بی رویه دارند و استفاده از آن ممنوع است.

کریمی درباره استفاده از رمزارزها نیز گفت: دستگاه های ماینر و استخراج رمز ارز از چالش های موجود است، دستگاه های استخراج رمز ارز مصرف خیلی بالایی دارند، استفاده یکجا از ۱۰ دستگاه ماینر به منزله روشن شدن همزمان ۱۰ کولر گازی است، کسانی که می خواهند رمز ارز داشته باشند باید نام نویسی کنند و طبق قانون از تعرفه برق در این زمینه استفاده کنند. وی یادآور شد: در برخی از مناطق استان و در اراضی کشاورزی متاسفانه دستگاه های رمز ارز غیر قانونی فعال است، توصیه ما با توجه به شرایط سخت کنونی و مشکلاتی که ایجاد شده، از مدار خارج کردن این دستگاه ها است، قطعاً اگر کیفیاتی صورت گیرد جرم انگاری می شود و جرایم سنگین اعمال خواهد شد.

میزخبر

ناظر گمرکات استان خبر داد:

## رشد ۲۳ درصدی درآمد گمرکات هرمزگان

سرویس اقتصادی

ناظر گمرکات استان هرمزگان و مدیر کل گمرک شهید رجایی گفت: درآمد گمرکات استان هرمزگان در سه ماهه امسال با افزایش ۲۳ درصدی نسبت به مدت مشابه سال گذشته به مبلغ ۱۷۴ هزار و ۸۶۰ میلیارد ریال رسید.

به گزارش صبح ساحل، «محمد رضا آگاهی»، ناظر گمرکات استان هرمزگان گفت: میزان صادرات غیر نفتی از گمرکات استان هرمزگان در سه ماهه امسال با افزایش ۴ درصدی نسبت به مدت مشابه سال قبل به حدود ۱۱ میلیون تن رسیده است. وی میزان ارزش دلاری صادرات غیر نفتی در سه ماهه امسال به ۲ میلیارد و ۸۰۳ میلیون دلار و ارزش تجارت خارجی کشور (مجموع واردات و صادرات) در این مدت را ۷ میلیارد دلار اعلام کرد. مدیر کل گمرک شهید رجایی افزود: میزان واردات در مدت یاد شده ۱ میلیون و ۸۶۴ هزار تن به ارزش ۴ میلیارد و ۴۱۵ میلیون دلار بوده است. آگاهی اضافه کرد: طی مدت یاد شده ۱ میلیون و ۵۹۷ هزار تن کالا طی اظهارنامه ترانزیت خارجی از گمرکات استان هرمزگان ترانزیت گردیده است. که نسبت به مدت مشابه سال قبل ۱۶ درصد افزایش داشته است.

سرپرست اداره کل مهندسی عمران سازمان بنادر خبر داد:

## ارتقاء کیفی اسکله و ترمینال های مسافر دریایی در دستور کار

سرویس اقتصادی

سرپرست اداره کل مهندسی عمران سازمان بنادر و دریانوردی در بازدید از طرح های عمرانی و زیرساختی بندر شهید رجایی و بندر نخل ناخدا بندرعباس گفت: ارتقاء کیفی اسکله ها و ترمینال های مسافر دریایی به صورت ویژه در دستور کار قرار دارد. به گزارش صبح ساحل، "سعید حسن عباسی" در حاشیه بازدید از طرح های بندر شهید رجایی و بندر نخل ناخدا ضمن اعلام عملکرد ارزنده سازمان بنادر در دو سال گذشته در بخش مسافر دریایی بنادر و جزایر افزود: در تداوم ایجاد زیرساخت های مورد نیاز ارتقاء کیفی اسکله ها و ترمینال های مسافر دریایی به صورت ویژه در دستور کار قرار دارد.

وی در بازدید از طرح پل دسترسی به اراضی ۲۴۰ هکتاری بندر شهید رجایی نیز ضمن حضور نشست بررسی و کنترل پروژه ضمن اعلام عملکرد ارزنده سازمان در دو سال گذشته در بخش توسعه زیرساخت های اراضی ۲۴۰ هکتاری، بیان کرد: در راستای تسهیل توسعه بلند مدت بندر با ایجاد منطقه لجستیکی - صنعتی در اراضی پسرکرانه و ایجاد زیرساخت ارتباط اراضی پسرکرانه ۲۴۰ هکتاری و بندر شهید رجایی با ظرفیت مناسب پروژه یاد شده به صورت ویژه در دستور کار قرار داشته و با پیشرفت ۱۸ درصدی در حال انجام است. سرپرست اداره کل مهندسی عمران سازمان در حاشیه بازدید از مجتمع بندری شهید رجایی از پروژه تعمیرات اساسی پنج دستگاه پل داخلی و جاده ای مجتمع بندری شهید رجایی بازدید و از عملکرد سازمان بنادر در دو سال گذشته در بخش تعمیرات زیرساخت های عمرانی این بندر نیز ابراز رضایت کرد.

مفقودی

پروانه بهره برداری به شناسه کسب و کار ۳۲۱۵۰۰۸۹۲۱۳۶ تاریخ بهره برداری ۱۳۹۶/۱۲/۱۷ به نام آقای محمد صانعی با شماره ملی ۱۲۸۶۰۶۶۱۰۷ محصولات یخ خوراکی قالبی مفقوده گردیده و از درجه اعتبار ساقط می گردد.

استاندار هرمزگان مطرح کرد:

## الحاق زمین طرح نهضت ملی مسکن برای ۳۸۷ روستا

سرویس اقتصادی

استاندار هرمزگان از الحاق زمین ویژه طرح ملی مسکن در بیش از ۳۸۷ روستای استان خبر داد.

به گزارش صبح ساحل: مهدی دوستی، استاندار هرمزگان در جلسه شورای مسکن استان، اظهار داشت: بررسی خوبی از روند الحاق زمین به روستاهای استان انجام شده

و با کارهای انجام شده در بسیاری از روستاها کمبود زمین جبران شده است. وی افزود: تا این لحظه برای ۳۸۷ روستا زمین مورد نیاز طرح نهضت ملی مسکن الحاق شده و مشکل این روستاها حل شده است، اما هنوز چندین روستا درگیر کمبود زمین هستند که برای رفع این مشکل نیز باید تلاش کرد. استاندار هرمزگان گفت: در طرح نهضت ملی مسکن

آنچه مهم است و بر آن تاکید داریم تامین تمام زیرساخت های مورد نیاز طرح است، باید در کنار پیشرفت طرح، زیرساخت هایی نظیر آب و برق نیز به سرعت تکمیل شوند و در این زمینه مشکلی نباید وجود داشته باشد. وی تصریح کرد: دیگر مسئله مهم ساخت مسجد و مدرسه در طرح های نهضت ملی مسکن در شهرستان ها است، فرمانداران موظف

هستند از ظرفیت خیرین و مسئولیت های اجتماعی برای ساخت این مجموعه ها اقدام کنند. دوستی ادامه داد: تامین سهم آورده اولیه متقاضیان بر عهده متقاضیان است و اگر متقاضی این سهم را تامین نکرد باید از سایر جایگزینی استفاده کرد و پروژه را به سایر متقاضیانی که سهم آورده اولیه را تامین کرده اند تحویل داد.

### آگهی دعوت از سهامداران شرکت پترو پالایش مروارید بندرعباس (سهامی خاص) ثبت شده به شماره ۲۱۳۳۰ شناسه ملی ۱۴۰۱۰۱۴۰۶۷۰

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت پترو پالایش مروارید بندرعباس (سهامی خاص) ثبت شده به شماره ۲۱۳۳۰ شناسه ملی ۱۴۰۱۰۱۴۰۶۷۰ دعوت به عمل می آید که در مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده که در تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۴ رأس ساعت ۰۹:۰۰ به آدرس استان استان هرمزگان، شهرستان بندرعباس، بخش مرکزی، شهر بندرعباس، آیت الله غفاری، بلوار ناصر، خیابان آیت الله غفاری، پلاک ۳، ساختمان پارک و علم فناوری هرمزگان، طبقه ۳، واحد ۲۱ کدپستی ۷۹۱۴۹۱۸۸۷۱ تشکیل می گردد حضور به هم رسانند.

دستور جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده:

- قرائت گزارش هیئت مدیره و بازرسین
- انتخاب و تعیین سمت مدیران
- انتخاب بازرسین
- تصویب تراز نامه و حساب سود و زیان شرکت منتهی به سال مالی ۱۴۰۲
- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار
- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی باشد

### هیئت مدیره شرکت پترو پالایش مروارید بندرعباس

### آگهی مناقصه یک مرحله ای

دهیاری روستای گزی به شناسه ملی ۱۴۰۰۲۷۷۰۲۱۰ در نظر دارد پروژه آسفالت معابر را از طریق مناقصه یک مرحله ای برگزار و به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

- \* موضوع پروژه: آسفالت معابر روستا مطابق اسناد و استانداردهای برگ مناقصه
- \* مدت زمان انجام پروژه: ۴۰ روز
- \* محل انجام پروژه: شهرستان جاسک روستای گزی
- \* محل و زمان دریافت اسناد مناقصه: از تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۸ بمدت ۵ روز در دفتر دهیاری روستای گزی
- \* زمان بازگشایی پاکت های الف، ب، ج و ح: ساعت ۸ صبح روز یکشنبه ۱۴۰۳/۰۴/۲۴

دهیاری روستای گزی

### اطلاعیه

درخصوص موضوع اتهامی محمد امیدوار فرزند علی، چنانچه متهم از اشخاصی بابت نفوذ، مبالغی اخذ نموده، می توانند با ارائه مدارک جهت طرح شکایت مراجعه نمایند.

دادرس شعبه دوم دادگاه عمومی شهرستان پارسیان  
محمد رضا ابدالی



### آگهی فقدان سند مالکیت

نظر باینکه خانم ملیحه جهرمی فرزند عباس بشماره ملی ۳۴۴۰۸۵۳۳۸۱ بشماره وکالت ۵۱۳۷ مورخ ۱۳۹۹/۰۴/۲۲ توسط دفترخانه اسناد رسمی شماره ۱۷ بندرلنگه وکیل مالک آقای اسحاق باوردی باستناد برگ شهادت شهود جهت دریافت سند مالکیت المثنی محلی اعلام نموده اند که سند مالکیت شش دانگ یک قطعه زمین بشماره پلاک ۱۰۷۶ فرعی از ۳۹۸۰- اصلی بمساحت (۲۶۰) دویست متر مربع قطعه ۳۷۲ تفکیکی واقع در کوئ دارائی - بخش ۲۴ بندرلنگه که در دفتر الکترونیک شمار ۲۹۱۲-۵۵۰۱۲۳۰۵۵ ثبت و سند مالکیت بشماره سریال ۷۶۰۵۳۵ ه ۱۴۰۰ صادر و تسلیم گردیده و سپس برابر سند فروش اقساطی شماره ۸۵۲۳ مورخ ۱۳۹۰/۰۸/۲۵ دفترخانه اسناد رسمی ۲۷ بندرلنگه بفتح بانک مسکن شعبه بندرلنگه به مبلغ ۲۷۵/۰۳۶/۵۸۷ ریال بمدت ۱۶۸ ماه در رهن قرار گرفته و اکنون در مالکیت ایشان مستقر می باشد مفقود گردیده است لذا تقاضای صدور سند مالکیت المثنی را نموده اند. بدینوسیله اعلام می دارد هر کس مدعی وجود اسناد مالکیت فوق نزد خویش و یا انجام معامله نسبت به پلاک مذکور می باشد برابر تبصره یک ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت اسناد و املاک بایستی طرف 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.

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک بندرلنگه - صادق خواجه بهرامی ۳۹/م/الف

### آگهی دعوت مجمع عمومی سالیانه عادی بصورت فوق العاده شرکت هرمز دام به شماره ثبت ۱۸۸۳

بدین وسیله از کلیه سهامداران شرکت هرمز دام به شماره ثبت ۱۸۸۳ دعوت می شود در جلسه مجمع بصورت فوق العاده سال ۱۴۰۲ در محل کارخانه واقع در ناحیه ایسین رأس ساعت ۱۰ صبح روز دوشنبه ۱۴۰۳/۰۵/۰۸ تشکیل می گردد شرکت نمایید. شایان ذکر است همراه داشتن وکالت نامه رسمی (در صورت لزوم) الزامی است.

### دستور کار جلسه:

- گزارش هیئت مدیره
- ارائه گزارش عملکرد و تشریح ترازنامه و سود و زیان سال مالی منتهی به ۱۴۰۲ و تصویب آن
- انتخاب روزنامه جهت درج آگهی رسمی شرکت

هیات مدیره شرکت هرمز دام

## آگهی دعوت به همکاری

در یک شرکت نفتی (منطقه اسکله شهید رجایی)

ردیف	عنوان شغلی	تحصیلات	جنسیت	سن	توضیحات
۱	اپراتور عملیات تصفیه و بازیافت	حداقل دیپلم	مرد	حداکثر ۳۰ سال	ساکن بندرعباس. آمادگی جسمانی بالا و آشنا با محیط صنعتی

لطفاً از تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۱ لغایت ۱۴۰۳/۰۴/۲۸ رزومه خود را در قالب PDF به آدرس ایمیل

employment1384@gmail.com ارسال فرمایید.







میز خبر

### دستگیری برادران سارق طلا در پاریس

سرویس حوادث

فرمانده انتظامی پاریس از شناسایی و دستگیری ۲ برادر سارق طلا از یک منزل مسکونی در یکی از محلات این شهرستان خبر داد. به گزارش صبح ساحل سرهنگ محمد رستمی با اعلام این خبر افزود: در پی وقوع یک فقره سرقت طلای منزل در یکی از محلات پاریس و متواری شدن سارقان، پیگیری موضوع در دستور کار مأموران پلیس آگاهی این شهرستان قرار گرفت. وی بیان کرد: مأموران پلیس آگاهی با انجام تحقیقات میدانی و اقدامات فنی و بهره‌گیری از شیوه‌های پلیسی و گشت زنی‌های هدفمند در محل‌های وقوع سرقت، ۲ سارق را شناسایی و در یک عملیات پلیسی در مخفیگاه‌شان دستگیر کردند. این مقام انتظامی هرمزگان اظهار کرد: متهمان دستگیر شده که ۲ برادر بودند، در بازجویی فنی پس از مواجه شدن با مدارک و مستندات موجود به ناچار لب به اعتراف گشوده و معترف شدند که طلاها را پس از سرقت در شهرستان کنگان استان بوشهر به فروش رسانده‌اند. رستمی با بیان این که تلاش مأموران برای کشف طلاهای مسروقه و دستگیری مالخر ادامه دارد، خاطر نشان کرد: متهمان با تشکیل پرونده به دستگاه قضایی معرفی و با قرار بازداشت روانه زندان شدند.

### هشدار قوه قضاییه به داوطلبان کنکور

سرویس حوادث

معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم قوه قضاییه با صدور پیامک سراسری به شهروندان اعلام کرد: همراه داشتن و استفاده از هرگونه وسایل غیرمجاز ارتباط الکترونیکی و دستگاه‌های حافظه‌دار (مثل تلفن همراه، انواع ساعت‌ها، دستبندها، پیجر، هندزفری، انواع خودکارها و پاک‌کن‌های هوشمند) موجب محرومیت از شرکت در آزمون از یک تا ۱۰ سال می‌شود. در پیامک معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم قوه قضاییه که به صورت سراسری برای همه شهروندان ارسال شده، آمده است: «طبق ماده ۵ و ۶ قانون رسیدگی به تخلفات و جرایم در آزمون سراسری مصوب ۱۳۸۴ مجلس شورای اسلامی، همراه داشتن و استفاده از هرگونه وسایل غیرمجاز ارتباط الکترونیکی و دستگاه‌های حافظه‌دار (مثل تلفن همراه، انواع ساعت‌ها، دستبندها، پیجر، هندزفری، انواع خودکارها و پاک‌کن‌های هوشمند) موجب محرومیت از شرکت در آزمون از یک تا ۱۰ سال می‌شود.» معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم قوه قضاییه با سه اپراتور مخابراتی با هدف ارتقای آگاهی‌های عمومی و آشنایی مردم با نحوه درست استفاده از فناوری‌ها با محوریت کاهش وقوع جرم، تفاهم‌نامه همکاری دارد همچنین از سه سال قبل نیز در قالب «پوشش ارتقای آگاهی‌های حقوق جامعه» برای شهروندان پیامک‌های هشدار ارسال می‌شود. / ایرنا

### کلاهبرداری با پیامک ریجستری

سرویس حوادث

رئیس مرکز امداد و فوریت‌های سایبری پلیس فتا نسبت به کلاهبرداری از شهروندان با پیامک جعلی ریجستری گوشی تلفن همراه هشدار داد. سرهنگ رامین پاشایی در این باره گفت: بر اساس رصدهای صورت گرفته، گزارشات مردمی و شکوایتهای قضائی واصله به پلیس فتا، کلاهبرداری با عنوان ارسال پیامک ریجستری گوشی تلفن همراه مشترکین در چند روز گذشته افزایش قابل توجهی یافته است. وی ادامه داد: ارسال پیامک حاوی پیوندهای آلوده با استفاده از سرشماره تلفن‌های شخصی با عنوان غیرفعال شدن گوشی تلفن همراه، به دلیل فعال نبودن ریجستری در چند روز گذشته افزایش قابل توجهی یافته و متأسفانه با توجه به ارائه خدمات آموزشی و هشدارهای لازم به هموطنان گرامی از سوی این پلیس، شاهد کلاهبرداری‌های مالی با این ترند و تشکیل پرونده‌های قضائی هستیم. این مقام انتظامی افزود: هموطنان همواره باید آگاهی لازم را نسبت به عدم واکنش به دریافت پیامک حاوی لینک‌های آلوده از سوی مجرمین سایبری که مشخصه تمامی آنها ارسال با استفاده از سرشماره تلفن‌های شخصی و حاوی پیوندهای نامعتبر است مد نظر قرار داده و در صورت نیاز به دریافت مشاوره و راهنمایی و گزارش مدارک مجرمانه، مراتب را از طریق سرشماره ۰۹۶۳۸۰ با همکاران بنده در مرکز امداد و فوریت سایبری سراسر کشور مد نظر قرار دهند. / خبرگزاری پلیس

### گمشده



صاحب عکس فوق آقای حسن رسولی ایسینی ۶۷ ساله از تاریخ ۱۲ خردادماه از منزل خود واقع در پشته ایسین با پیراهن زرد رنگ و شلوار لی آبی خارج شده و تاکنون مراجعه نکرده است.

لذا از کسانی که از نامبرده اطلاعی دارند تقاضا می‌شود با شماره های ۰۹۱۷۵۲۳۹۲۵۴ و ۰۹۱۷۳۶۷۹۴۹۸ تماس گرفته و خانواده را از نگرانی خارج کنند.

### جانشین فرمانده کل انتظامی کشور در بندرعباس تاکید کرد؛

## برخورد شدید با متخلفان و قاچاقچیان کالا در هرمزگان

آرام



در حوزه کشف که دو حوزه پلیس آگاهی و پلیس پیشگیری شامل می‌شود اقدامات خوبی انجام شده اما دستورالعمل باید برابر شاخص انجام و اقدام شود. این مقام ارشد انتظامی کشور با بیان این که یکی از رکن‌های اصلی ما آموزش بوده و در کمیسیون‌های عملیات نیز موثر است، اظهار داشت: همه پرسنل و کارکنان پاسگاه و کلانتری در دانستی قضایی و حقوقی می‌بایست آموزش مستمر ببینند و به اندازه یک بازپرس توانایی و دانش حقوقی و قضایی داشته باشند.

سردار رضایی با تاکید بر این که آموزش نظامی و انتظامی و دفاعی باید مدنظر باشد و بحث بسیار مهمی که در فراجا برابمان مهم است افزایش تعاملات است، خاطر نشان کرد: اگر ارتباطات موثر و مستمر باشد قطعاً پیشرفت حاصل می‌شود. جانشین فراجا بیان داشت: دانستی‌های اطلاعاتی و انتظامی فرمانده پاسگاه و کلانتری در حوزه استحقاقی اش بسیار مهم است و باید به حوزه خود در تمامی مسائل اشرافیت داشته باشد.

جانشین فرمانده کل انتظامی کشور گفت: فعالان حوزه دریایی نیز قوانین دریایی و مرزبانی را رعایت کنند چراکه مرزبانان در صورت مشاهده تخلف و قاچاق کالا به شدت با متخلفان برخورد خواهند کرد.

به گزارش صبح ساحل سردار "قاسم رضایی" در حاشیه مراسم صبحگاه عمومی و مشترک نیروهای انتظامی و دریابانی هرمزگان در بندرعباس به تشدید جمع آوری سلاح‌های غیرمجاز و همچنین مقابله با قاچاق سلاح، مواد مخدر و کالا به صورت هدفمند و با اشراف اطلاعاتی نسبت به گذشته تاکید کرد. وی اظهار داشت: استان هرمزگان یکی از استان‌های مهم کشور با داشتن بیش از هزار و ۱۰۰ کیلومتر مرز دریایی و همسایگی با کشورهای حاشیه خلیج فارس، نیاز به همیاری و همکاری مردم در برقراری امنیت دارد و نیروی انتظامی نیز باید متناسب با این شرایط توسعه یابد. سردار رضایی افزود: امروز ارزیابی ما بر این است که مردم عزیز استان قردان همکارانمان در این استان هستند و در رصدی که از سامانه ۱۱۰ می‌

کنیم کاملاً مشهود است، البته در سطح کشور نیز همین موضوع صادق است. این مقام ارشد انتظامی کشور اظهار داشت: در این استان هم شرایط فرق می‌کند به جهت شرایط سخت آب و هوایی می‌بینیم که همکارانمان در شهرها، روستاها، جاده‌ها، دریا، روی لنج‌ها و روی شناورها، به خوبی به وظایف خود آشنا بوده و عمل می‌کنند. جانشین فراجا با بیان اینکه لازم است مردم در این زمینه همکاری و موارد تخلف را به

### آموزش کارکنان پاسگاه و کلانتری‌ها

سردار رضایی افزود: در بحث وقوع اصلاح آماری از ارزیابی سال گذشته تاکنون روند مثبت بوده است و شاهد کتمان آماری در کمترین حالت در سطح استان بوده‌ایم و

## مزایده خودرو و شناورهای توقیفی مواد مخدر

سرویس حوادث

هرمزگان برگزار شد و در نتیجه آن ۲۳۳ دستگاه خودروی سبک، ۵۲ دستگاه موتورسیکلت، سه فرزند قایق و ۵۹۰ دستگاه چرخ خیاطی مستعمل در معرض فروش قرار گرفت. وی تصریح کرد: متقاضیان شرکت در این مزایده با مراجعه به محل پارکینگ شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان هرمزگان از اقلام موضوع مزایده یادشده بازدید و پیشنهادات خود را ارائه نموده‌اند.

رئیس کل دادگستری هرمزگان اظهار کرد: لیست اقلام و فرم شرکت در مزایده در سایت ستاد مبارزه با مواد مخدر (صفحه اصلی، بخش مزایده و مناقصه) جهت دریافت شرکت

رئیس کل دادگستری هرمزگان گفت: باتوجه به دستورات رئیس قوه قضاییه در خصوص لزوم سرعت بخشی در تعیین تکلیف اموال توقیفی مربوط به پرونده‌های مواد مخدر و تاکید دادستان کل کشور در این خصوص، مزایده عمومی ۲۸۸ دستگاه خودرو، موتورسیکلت و شناور توقیفی در استان برگزار شد.

به گزارش صبح ساحل مجتبی قهرمانی با اعلام این خبر اظهار کرد: مزایده عمومی شماره ۶۸ شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر تحت نظارت دادستانی عمومی و انقلاب مرکز استان

## دستگیری قاچاقچی مجسمه باستانی ۲۰۰۰ ساله

سرویس حوادث

فلزی باستانی از جنوب کشور به تهران انتقال داده و قصد فروش آن را دارد. وی اظهار داشت: مجسمه پس از انتقال به تهران به محله خلیج فارس منتقل شده که تیم عملیاتی کلانتری ۱۷۹ به همراه عوامل یگان انتظامی میراث فرهنگی، مخفیگاه متهم که مجسمه را داخل آن نگهداری می‌کرد شناسایی کردند. این مقام انتظامی عنوان کرد: پس از

رئیس پلیس پیشگیری پایتخت، از دستگیری قاچاقچی عتیقه که قصد فروش مجسمه باستانی ۲۰۰۰ ساله را داشت خبر داد.

سرهنگ علی قاسم پور گفت: در پی اشرافیت اطلاعاتی و اقدامات فنی پلیسی عوامل کلانتری ۱۷۹ خلیج فارس دو نفر قاچاقچی آثار باستانی را شناسایی که این افراد مجسمه

هماهنگی‌های قضائی به نشانی اعلامی اعزام شده و موفق شدند در یک عملیات ضربتی هردو نفر قاچاقچی را شناسایی و دستگیر کنند. رئیس پلیس پیشگیری تهران ادامه داد: در بازرسی اولیه از مخفیگاه متهمان مجسمه مذکور کشف و به کلانتری منتقل شد که پس از تحقیقات تکمیلی مشخص شد که یک نفر خریدار عتیقه‌جات قصد خرید این مجسمه به

### کمین دزد موبایل قاپ بین جمعیت مسافران مترو

سرویس حوادث

رئیس پلیس پیشگیری پایتخت از دستگیری موبایل قاپ در مترو امام خمینی خبر داد. سرهنگ "علی قاسم پور" رئیس پلیس پیشگیری پایتخت در تشریح این خبر بیان داشت: در روز جاری مأموران یگان مترو فردی را که در حال پرسه زنی در میان جمعیت و زاغ زنی شهروندان بود مشاهده و به او مشکوک شدند. وی به مراقب‌های ویژه پلیسی و دستگیری متهم اشاره کرد و گفت: در بررسی‌های اولیه از متهم تعداد ۳ عدد تلفن همراه سرقتی کشف و مشخص شد متهم یکی از تلفن‌ها یک ساعت قبل به سرقت برده است. سرهنگ قاسم پور خاطر نشان کرد: با انتقال متهم به کلانتری ۱۱۳ بازار و شناسایی یکی از مال باختگان متهم برای اخذ دستور قضائی به مرجع قضائی معرفی شد و کشف سایر جرایم احتمالی متهم و شناسایی سایر مال باختگان در دستور کار قرار دارد. همچنین سرهنگ قاسم پور توصیه کرد: از کیف‌های مخصوص نگهداری تلفن همراه که در نقاط مناسبی از کیف و یالپاس تعبیه می‌شوند استفاده شود و همین‌طور توجه شود که تلفن همراه چه در معابر شلوغ و پر تردد در معرض دید نباشد. / رکنا

## هشدار!

**سعی نمایید فرزندان خود را تا حد امکان از بازی‌های رایانه‌ای جدا نموده و وادار به فعالیت‌های جسمی نمایید.**

**مراقب فرزندانمان باشیم**

پلیس فضای تولید و تبادل اطلاعات ناجا  
[www.cyberpolice.ir](http://www.cyberpolice.ir)



## میزخبر

کاپ آزاد کشوری قایقرانی آب‌های آرام  
کیانا کمال زاده یک مدال طلا  
و یک نقره کسب کرد

## سرویس ورزشی

رقابت‌های قایقرانی کاپ آزاد کشوری آب‌های آرام در بخش کایاک و کانو برگزار شد. به گزارش صبح ساحل، رقابت‌های قایقرانی کاپ آزاد کشوری آب‌های آرام در بخش کایاک و کانو برگزار شد و قایقران هرمزگانی دو مدال کسب کرد. در رقابت‌های قایقرانی کاپ آزاد کشوری آب‌های آرام کیانا کمال زاده قایقران هرمزگانی یک مدال طلا و یک نقره کسب کرد. کمال زاده در کایاک تک نفره مسافت ۵۰۰ متر صاحب مدال طلا و در مسافت ۲۰۰ متر نیز نقره کسب کرد.

این مسابقات در دریاچه آزادی تهران برگزار شد و نفرات اول هر ماده به اردوی تیم ملی بزرگسالان دعوت شدند.

معاون ورزشی اداره کل ورزش و جوانان خبر داد؛  
برگزاری سومین دوره پیش‌نیاز  
آموزش تئوری مربیگری

## سرویس ورزشی

معاون ورزشی اداره کل ورزش و جوانان از برگزاری سومین دوره پیش‌نیاز آموزش تئوری مربیگری در بندرعباس خبر داد. به گزارش صبح ساحل، سومین دوره پیش‌نیاز آموزش تئوری مربیگری درجه سه در سالن آموزش هفت تیر بندرعباس برگزار شد. اداره کل ورزش و جوانان هرمزگان با همکاری هیئت آمادگی جسمانی استان اقدام به برگزاری سومین دوره پیش‌نیاز آموزش تئوری مربیگری درجه سه در سالن آموزش مجموعه هفت تیر بندرعباس کرد. روزبه زابلی پور معاونت ورزشی اداره کل ورزش و جوانان هرمزگان در خصوص برگزاری این دوره اظهار داشت: سومین دوره پیش‌نیاز آموزش تئوری مربیگری درجه سه در شهرستان بندرعباس با حضور ۳۹ نفر در مرکز آموزش مجموعه ورزشی هفت تیر بندرعباس برگزار شد.

معاون توسعه ورزش اداره کل ورزش و جوانان استان در ادامه بیان داشت: این دوره آموزش تئوری مربیگری در شهرستان بندرعباس به مدت شش روز زیر نظر اساتید مجرب برگزار شد و مورد استقبال ورزشکاران و مربیان قرار گرفته است. مدرس‌های این دوره محمد صیادفر، سید محمد انصاری، حامد محمدی نسب، روزبه زابلی پور، عبدالرحیم فرخنده، رقیه زاهدی نژادی، ملیحه کهن پور و لیلا جمشیدی بودند.

مسئول توسعه ورزش بانوان شهرداری خبر داد؛  
افتتاح ایستگاه سلامت بانوان  
در بوستان امیرآباد

## بتول جهانگیری

ایستگاه سلامت بانوان در بوستان امیرآباد بندرعباس افتتاح شد. به گزارش صبح ساحل، ایستگاه سلامت بانوان در بوستان امیرآباد با مربیگری اولیائاتی افتتاح شد. رحیمه نوابی مسئول توسعه ورزش بانوان در سازمان فرهنگی ورزشی اجتماعی شهرداری و مشاوره ورزش بانوان در شورای شهر بندرعباس گفت: ایستگاه سلامت بانوان با حضور تعدادی از بانوان و با مربیگری خانم اولیائاتی در بوستان امیرآباد افتتاح شد.

نوابی ادامه داد: بانوان حاضر در بوستان پیشنهادات و نظرات خود را بیان کردند و تصمیم بر این شد هر روز از ساعت ۷ الی ۹ صبح ورزش ایستگاه سلامت را زیر نظر خانم اولیائاتی برگزار باشد. نوابی گفت: در نظر داریم در دو بوستان بانوان دیگر (اصالت و سایانی) نیز ایستگاه سلامت بانوان راه اندازی کنیم.

آگهی شرکت‌های تعاونی سراسر هرمزگان  
در صبح ساحل

تلفن پذیرش: ۰۵-۱۰۵-۳۲۲۴۱۴۶۲

## فصل جدید لیگ برتر فوتبال بستک

## "عقاب تدرویه" در بازی افتتاحیه پیروز شد



محمد فردان عضو شورای اسلامی زنگارد و از پیشکسوتان ورزش این روستا و همچنین پیشکسوتان و تماشاگران برگزار شد که تیم عقاب تدرویه میزبان دو بریک توحید کوهیج را برد.

برای عقاب تدرویه، احمدنور پیر دو گل و تک گل تیم توحید کوهیج را علی طالبی به ثمر رساند.

تیم های وحدت هنگویه، تابان دهنگ، امیدچاه سرمه، نبردکوخرد، چاه بنارد، طوفان فاریاب، اتحادکوهیج و دلاوران برکه لاری با هم رقابت می کنند.

بازی افتتاحیه با حضور فرخ محمدی رئیس هیئت فوتبال شهرستان بستک، یوسف آگاهی رئیس کمیته مسابقات، شفیع شفیع نایب رئیس هیئت فوتبال،

با دیدار تیم های توحید کوهیج و عقاب تدرویه در استادیوم زنگارد به صدا درآمد. در فصل جدید لیگ برتر فوتبال شهرستان بستک ۱۵ تیم

در دو گروه حضور دارند که در گروه اول تیم های لاکوری زنگارد، توحیدکوهیج، هنگویه نوین، اتحادکمشک، عقاب تدرویه، عقاب بستک و آذرخش بستک و در گروه دوم

## محمود رئیسی

دبیر سرویس ورزشی



سوت فصل جدید لیگ برتر فوتبال شهرستان بستک به صدا درآمد. سوت آغاز لیگ برتر فوتبال شهرستان بستک



## لیگ مناطق فوتسال نوجوان کشور

## پالایش نفت بندرعباس دومین بازی را واگذار کرد

## محمود رئیسی

مسابقات فوتسال نوجوان لیگ مناطق کشور با شرکت ۴۸ تیم در ۸ گروه در حال برگزاری است.

در این مسابقات تیم های کنعان میناب و پالایش نفت بندرعباس دو نماینده هرمزگان هستند که در گروه ششم با تیم های هلیل جیرفت، بهراد بردسیر، علم و ادب زابل و سراسازان ابرکوه به میزبانی جیرفت هم گروه هستند.

در دو دیدار که نماینده‌گان هرمزگان انجام داده اند تیم پالایش نفت بندرعباس در بازی نخست تیم کنعان میناب را چهار بر سه شکست داد.

تیم فوتسال نوجوانان پالایش نفت بندرعباس در دومین بازی خود در لیگ مناطق کشور مغلوب بهراد بردسیر شدند. شاگردان وحید صادقی در تیم پالایش نفت بندرعباس ۲ بر بازی را با بهراد بردسیر واگذار کردند.

تیم کنعان میناب هم در دومین بازی خودش موفق شد یک امتیاز از تیم سراسازان ابرکوه بگیرد. این بازی با نتیجه بدون گل به پایان رسید. در گروه اول که به میزبانی دانشگاه آزاد فلق، اراک در جریان است تیم های جهش فامنین همدان، پولاد دزفول، پارسیان دلچجان، شاهین نوین امیدیه



کبودراهنگ در جریان است تیم های اتوآرین سردشت، فتح مهران ایلام، زرین همدان، سرخ‌پوشان دره شهر، فتح کبودراهنگ و شهید بهرامی کنگاور و در گروه هشت که به میزبان سالن امام سجاد خمینی شهر برگزار می شود تیم های مقاومت شهرداری مشهد، اتحاد گنوند، بوتای پارس ایرانیان البرز، تکنیک میاندرو، بارمان خمینی شهر و درخشان نوین آراسنج با هم رقابت می کنند.

جریان است. در گروه چهارم که به میزبانی سالن شهدای بسیج خرم‌آباد در جریان است کلاسیک هرسین، شاهین بهبهان، آساره خرم‌آباد، آساره اندیمشک، پدیده خرم‌آباد و آکادمی الهام دوست ایلام، در گروه پنجم به میزبانی سالن فدک، تهران تیم های امپراطوری فاروج، منتظران تایباد، خراط عباس‌آباد، ایومسلم قوچان، پتونیروسازان سینتا تهران و آینده‌سازان شیروان، در گروه هفتم که به میزبانی سالن ولایت،

پدیده پاسارگاد مرکزی و شهید درود رودسر، در گروه دوم تیم اروم آلیاز ارومیه میزبان است و تیم های ستارگان آریایی مقدم نظرآباد، شهید ذکریا شیری قزوین، ستاره‌سازان نود سلماس، رعد هدیج و آکادمی مهرعظام تبریز حضور دارند.

دیدارهای گروه سوم به میزبانی بافق و با شرکت تیم های زیارت دشتستان، سپاهان نوین اصفهان، فاضل ترابرد گرمسار، منصور شاد کاشان و آیندگان صفاشهر در



# رژیم‌های غذایی خطرآفرین و سالم را بشناسید

سرویس سلامت

یک متخصص تغذیه گفت: یک رژیم غذایی خوب بر پایه دو اصل تنوع و تعادل استوار است. رژیم‌های غذایی غیراصولی، می‌توانند اثرات نامطلوبی بر سلامت انسان داشته یا حتی منجر به مرگ شود. بیشتر اوقات افرادی که رژیم غذایی غیر اصولی گرفتند بعد از مدتی با بازگشت سریع وزن حتی بیشتر از وزن قبل مواجه شدند. دلنگت سه یار دبیرستانی خودم بودم. بعد از قبولی دانشگاه رابطه سه تنگدار از هم قطع شده بود، من و نرگس و فاطمه. حالا سالهاست که همدیگر را ندیدیم. تا اینکه فضای مجازی به کمک ما آمد. امروز قرار است به خانه ما بیایند دل توی دلم نیست. شیرینی، چای و میوه آماده است. خانه از تمیزی برق می‌زند. بوی عود فضای خانه را پر کرده است. سبزم را به سمت اطفاش می‌برم و می‌گم مامان لطف کن امروز کمتر ریخت و پاش کن دوستانم می‌آیند. برای بار چندم خودم را وزن می‌کنم و می‌گویم وای خدا چقدر چاق شده‌ام و در آینده خودم را نگاه می‌کنم به آن بچه دبیرستانی شوق و شگفتی و لاغر و تر و فریز به ۱۰ کیلو اضافه شده است. در همین فکرها هستم که زنگ خانه به صدا درمی‌آید نرگس و فاطمه باهم رسیدند که در باز می‌شود دو زن چاق که سمت‌ام می‌آیند به خودم امیدوار شده هر کدام بیش از ۲۰ کیلو اضافه وزن دارند. گفت و گوی ما بیشتر در مورد رژیم غذایی و تلاش برای کاهش وزن بود. در رابطه با رژیم‌های غذایی نامناسب با دکتر ندا قمرزاد شیشون متخصص تغذیه، به گفت و گو نشستیم که در ادامه می‌خوانید:

## لطفا در ابتدا بفهمید که چه رژیم‌های غذایی می‌تواند برای افراد خطرآفرین باشد.

یکی از این رژیم‌ها، رژیم‌های غذایی خودسرانه و بسیار کم کالری است؛ مثلا برخی افراد فکر می‌کنند که با کم کردن کالری روزانه، می‌توان دریافت غذایی را کنترل کرده و به سوخت و ساز بیشتر کمک کرد. اما برنامه‌های کالری شماری و دانستن کالری غذاهای دریافتی در عین مفید بودنشان (از این نظر که به ما در مورد کالری غذاهای مختلف دید می‌دهند)، متأسفانه باعث می‌شوند که فقط به دریافت کالری روزانه فکر کنیم و به نوع غذاهای دریافتی توجه نکنیم و صرفاً کالری مورد نیاز روزانه را از یک سری گروه‌های غذایی خاص و یا گاه‌گاه‌های ناسالم دریافت کنیم، که در این صورت با اختلالات متابولیسم و کمبودهای مواد مغذی روبرو می‌شویم.

رژیم‌هایی که به حذف وعده غذایی اصلی مانند شام یا صبحانه توصیه می‌کنند، عملاً به کاهش وزن کمک نکرده و حتی می‌توانند متابولیسم بدن را به تدریج کاهش دهند. طبیعی است که در صورت تداوم چنین رژیم‌هایی، بدن با کمبود بسیار جدی مواد مغذی و حتی کمبود انرژی مواجه خواهد شد.

نوع دیگر این رژیم‌ها، رژیم‌های مونا یا تک غذایی است. در این نوع از رژیم‌ها فرد در طی روز فقط مجاز به خوردن انواع خاصی از

غذاهاست، مثلاً رژیم میوه که براساس آن در طی یک روز فقط میوه مصرف می‌شود و بقیه گروه‌های غذایی حذف می‌شوند. طبیعتاً در این صورت فرد دریافت کافی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر را ندارد، اگر فرد در یک روز فقط میوه مصرف کند، با حجم بالایی از قند و یا اگر فقط تخم مرغ یا انواع گوشت‌ها را مصرف کند، با حجم بالای پروتئین در یک روز روبرو خواهد شد. گاهی اوقات رژیم سوپ یا رژیم‌هایی با کالری صفر یا رژیم آب که در آن افراد فقط مجاز به دریافت آب، چای کم‌رنگ، قهوه، دمنوش‌های مختلف و... هستند.

## حذف گروه‌ها و وعده‌های غذایی ممنوع!

ممکن است افراد برخی گروه‌های غذایی را به طور کامل حذف کنند، مثلاً حذف گروه چربی‌ها، در صورتی که چربی‌های سالم برای عملکرد صحیح ارگان‌های بدن، تولید هورمون‌ها، جذب ویتامین‌های محلول در چربی و در کل برای سلامتی ما ضروری هستند و حتماً در رژیم غذایی سالم توصیه می‌شوند. حدود ۳۰ درصد از کالری روزانه ما از گروه چربی‌ها با تأکید بر انواع چربی‌های سالم و مفید، تأمین شود. یا گاهی افراد به دنبال حذف کامل گروه نان و غلات هستند که اصلاً قابل توصیه نیست و باز هم دریافت انواع کربوهیدرات‌های سالم و پیچیده در این گروه تأکید می‌گردد. یا حتی رژیم‌هایی که به حذف وعده غذایی اصلی مانند شام یا صبحانه توصیه می‌کنند، عملاً به کاهش وزن کمک نکرده و حتی می‌توانند متابولیسم بدن را به تدریج کاهش دهند. طبیعی است که در صورت تداوم چنین رژیم‌هایی، بدن با کمبود بسیار جدی مواد مغذی و حتی کمبود انرژی مواجه خواهد شد. رژیم‌های تک غذایی می‌توانند به سوتغذیه، از دست‌دهی توده عضلانی، افسردگی، اختلال در عملکرد سیستم ایمنی، کم خونی، افزایش سطح اسید اوریک خون و عوارض دیگری انجامد.

## رژیم‌های غذایی که می‌تواند بیشتر مضر باشد تا مفید

نوع دیگری از این رژیم‌ها، رژیم‌های غذایی کنونیکی یا رژیم‌هایی با میزان دریافت چربی بسیار زیاد هستند به طوری که حدود ۷۰ تا ۸۰ درصد از کل انرژی روزانه از گروه چربی‌هاست و فقط در شرایط خاص و برای مدت کوتاه



البته نه برای همه افراد خصوصاً افراد مبتلا به پانکراتیت، نارسایی کبدی، اختلالات تیروئیدی و کیسه صفرا... قابل تجویز است. یا رژیم‌های غذایی فقط بر پایه پروتئین (مانند انواع گوشت‌ها) به مدت طولانی یا رژیم‌های غذایی فقط بر پایه کربوهیدرات (نان و برنج و مواد نشاسته‌ای) در درازمدت می‌تواند به انواع کمبودهای مواد مغذی منجر شود.

رژیم‌های غذایی این چنینی، حتی اگر در کوتاه مدت، باعث شوند که شما کاهش وزن موقتی را تجربه کنید اما مشکلات مختلفی ممکن است چه در حین رعایت این رژیم‌ها و چه بعد از آن، برایتان به بار آید. بنابراین سلامتی خود را جدی بگیرید و به این آسانی آن را به خطر

## رژیم غذایی مناسب شامل چیست؟

یک رژیم غذایی خوب بر پایه دو اصل تنوع و تعادل استوار است. اولاً بایستی تمامی گروه‌های غذایی اعم از گروه نان و غلات، میوه، سبزی، شیر و لبنیات، گوشت‌ها را متناسب با نیازهای‌تان در روز دریافت کنید. حذف هیچ یک از گروه‌های غذایی به هیچ وجه توصیه نمی‌شود، و تمامی گروه‌های غذایی را بایستی در برنامه غذایی روزانه‌تان داشته باشید. دوماً مقدار دریافتی از این گروه‌های غذایی هم بسیار حائز اهمیت است و مقدار دریافتی در هر فرد بسته به وزن، قد، سن، فعالیت بدنی، شرایط سلامتی یا بیماری‌ها، داروهای مصرفی متفاوت بوده و بایستی متناسب با نیازهای فرد محاسبه شود. غیر از مقدار دریافت، موضوع مهم دیگر توجه به نوع مواد غذایی دریافتی است مثلاً از هر گروه غذایی انتخاب‌های سالم غذایی داشته باشیم. با توجه به این توضیحات، رژیم غذایی اصولی نباید با رژیم غذایی خانواده تفاوت زیادی داشته باشد، چون نیازی به رعایت انواع رژیم‌های عجیب و غیرعادی نیست. موضوع آخر این‌که، رژیم غذایی اصولی بایستی یک کاهش وزن تدریجی و نه یکباره برای شما به ارمغان بیاورد. معمولاً گفته می‌شود کاهش نیم تا یک کیلوگرم در هفته کاملاً منطقی است؛ پس حدود ۲ تا ۴ کیلوگرم کاهش وزن در طی یک ماه توصیه می‌شود. مگر در اضافه وزن‌های بسیار بالا که می‌توانید در ماه اول، کاهش وزن بیشتری را هم تجربه کنید. پس، برای دستیابی به وزن ایده‌آل، سراغ راه‌های میان‌بر، سریع و غیرسالم نروید و دقت کنید به هیچ وجه در روند کاهش وزن خسته نشوید و به آن به عنوان یک پروسه آهسته و پیوسته نگاه کنید و انتظار تغییرات یکباره وزن را نداشته باشید.

هیچ کاهش وزنی ارزش این را ندارد که خود را درگیر مشکلات و بیماری‌های دیگر کنید. توجه کنید که حتی خطرات چاقی کمتر از خطرات و عوارض این رژیم‌های غیراصولی است. پس زیر نظر متخصص تغذیه، شروع به تغییر در سبک زندگی و قدم برداشتن در کاهش وزن تدریجی، پایدار و اصولی کنید.

## مهم‌ترین عوارضی که این رژیم‌های غذایی نامناسب می‌تواند برای فرد ایجاد کند چیست؟

از جمله مهم‌ترین عوارض کوتاه مدت، مربوط به دریافت بیش از حد کالری، ضعف، خستگی مفرط، احساس گرسنگی زیاد، عدم تمرکز و توجه، اختلال در یادگیری، ریزش مو، مشکلات مربوط به ناخن مانند شکنندگی زیاد ناخن،

یادداشت

## ناس مخدري بسيار مخرب و اعتياد آور

هر زمان که اسم مخدرات به گوشمان می‌خورد یاد مخدراتی چون تریاک و حشیش و... که فروش آن‌ها غیرقانونی و در اجتماع مصرف آن‌ها قبیح به نظر می‌رسد می‌افتیم. شاید کمتر به این فکر کنیم که خیلی از مخدرات دیگر وجود دارند که چه بسا خطرناک و اعتیاد آور هستند و ما هرگز آن‌ها را در زمره مخدرات نمی‌بینیم و حتی کسانی که مصرف می‌کنند را معتاد نمی‌شناسیم. یکی از این مخدرات که بسیار اعتیاد آور و دارای عوارض خطرناکی نیز می‌باشد، ناس است. ماده مخدر ناس ماده‌ای است سبز رنگ که در ظاهر گیاهی به نظر می‌رسد اما افزودنی‌های خطرناکی در آن وجود دارد که مصرف آن در دراز مدت سلامتی جسمی و حتی روحی فرد مصرف کننده را به مخاطره می‌اندازد. این ماده از برگ خشک شده تنباکو تهیه می‌شود که پس از کوبیدن آن را با آهک مخلوط می‌کنند. گاهی فروشندگان این مواد جهت ترغیب و وسوسه افراد از طعم‌دهنده‌هایی برای خوشبو کردن آن استفاده می‌کنند. افراد هنگام مصرف آن را در قسمت جلو دهان و میان لب و دندان قرار می‌دهند تا با بزاق دهان ترکیب شده و شیره آن خارج شود به این ترتیب از طریق بزاق و مخاط دهان جذب بدن شده و به جریان خون وارد می‌شود که نیکوتین موجود در آن باعث می‌شود فرد برای مدتی احساس سرخوشی و خوشحالی کاذب کند. مصرف‌کنندگان این مواد شاید کمترین اطلاعی از عوارض خطرناک آن داشته باشند، گاهی هم نمی‌توانند باور کنند که با مصرف این مواد چقدر خود را در معرض خطر از دست دادن سلامتی جسمی و حتی روانی قرار می‌دهند. این ماده عوارض بلند مدتی دارد که شامل بی‌خوابی، سوء رفتار جنسی و بی‌میلی جنسی، تأثیر مخرب بر قسمت خاکستری مغز، عدم تعادل رفتاری، زودرنجی، اختلالات تمرکز و رفتاری، سرطان حنجره، اختلال و سرطان روده بزرگ، تأثیر مخرب آن بر نای و معده، نارسایی‌های کلیوی و نیز سرطان لثه می‌باشد. افراد به تصور اینکه



عهديه صولت برد  
خبرنگار

ناس یک ماده گیاهی است که با آهک و مواد معطر ترکیب شده و در آن‌ها ایجاد وابستگی نمی‌کند هیچگونه حساسیتی نسبت به مصرف آن نشان نمی‌دهند و با این تصور اشتباه متأسفانه افرادی که به دام اعتیاد با ناس می‌افتند روز به روز در حال گسترش است؛ از سوی دیگر این ماده بیماری‌زای مخدر آنچنان به آسانی در دسترس جوانان قرار دارد که حتی دکه‌های خیابانی اقدام به فروش آن می‌کنند و این امر برای گسترش اعتیاد آن در بین مردم خود مزید بر علت شده است. از آنجایی که تنباکو خود به تنهایی سرطان‌زاست وقتی با آهک مخلوط شود اثرات مخرب آن شدیدتر شده و تأثیر بیشتری بر سلامت بدن می‌گذارد. بدن انسان از طریق دستگاه گوارش قادر به جذب و دفع آهک نیست و این ماده در صورت ورود به بدن بایستی از طریق کلیه‌ها دفع شود که این امر باعث نارسایی‌های جبران‌ناپذیر کلیوی شده و حتی با گذر زمان فرد مجبور به دیالیز می‌شود. وابستگی روحی و روانی ماده ناس بسیار بیشتر از وابستگی جسمی آن است و تقریباً وابستگی‌ای شبیه سیگار بر روح و روان فرد دارد. برای رهایی از آن اولین گام رهایی از وابستگی روحی و روانی این ماده است و آشنایی فرد مصرف کننده با عوارض مخرب این مواد بهترین روش برای ترک آن است. مصرف ناس عملی غیر بهداشتی و بسیار زنده و غیر مودبانه است که مصرف آن چهره بسیار زشتی به کوچه و خیابان می‌دهد. بهترین روش برای مصرف کمتر آن در بین جوانان آموزش و آشنایی نسل نوجوان و جوان با آثار و عوارض مخرب این مواد بر سلامتی بدن و روح و روان است و در مرحله بعد ایجاد فضا برای سرگرمی‌های سالم برای نسل جوان و بکارگیری جوانان در امورات اجتماعی است که آنان را به کارهای سالم و تفریحات سالم سرگرم کنند تا از علایق آنان به روی آوردن به سرگرمی‌های ناسالم بکاهند و خود خواستار دوری از مخدرات و چیزهای مضر باشند.



می‌گذارد. میزان کاهش شنوایی همراه با دوز سیس پلاتین افزایش یافت. این موضوع به ویژه برای افرادی که سایر عوامل خطر، مانند فشار خون بالا و بیماری قلبی را داشتند، صادق بود. سیس پلاتین چگونه بر شنوایی تأثیر می‌گذارد؟ به گفته تیم تحقیق، این دارو به صورت درون وریدی تجویز می‌شود و در قسمت زیادی از بدن نفوذ می‌کند. با این حال، گوش‌ها ممکن است در فیلتر کردن سیس پلاتین مشکل خاصی داشته باشند و به آن اجازه می‌دهند در آنجا جمع شوند. تیم تحقیق توضیح داد، هنگامی که سیس پلاتین در داخل گوش قرار می‌گیرد، ممکن است باعث التهاب و از بین بردن سلول‌های حسی شود که گوش‌ها برای کدگذاری صدا نیاز دارند. نتیجه آن می‌تواند کاهش شنوایی باشد که پس از پایان شیمی درمانی مدت زیادی طول می‌کشد. / مهر

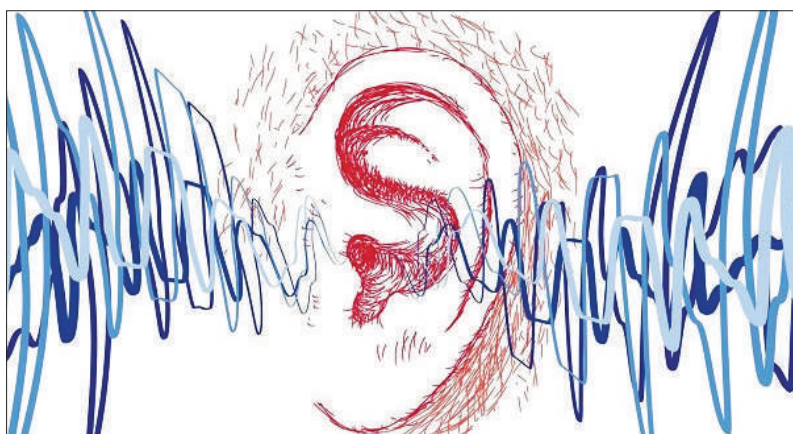
# داروی رایج شیمی درمانی ممکن است با کاهش شنوایی مرتبط باشد

سرویس سلامت

یک مطالعه ۱۴ ساله بر روی بازماندگان سرطان پروستات نشان می‌دهد که یک داروی شیمی درمانی می‌تواند احتمال طولانی مدت بیماران را برای کاهش شنوایی تا حد زیادی افزایش دهد.

داروی مورد بحث، سیس پلاتین، برای چندین دهه یکی از پایه‌های اصلی شیمی درمانی سرطان بوده است. این دارو اغلب برای مبارزه با طیف وسیعی از سرطان‌ها از جمله تومورهای مثانه، ریه، گردن و پروستات استفاده می‌شود.

دکتر «رابرت فریسنیا»، یکی از نویسندگان این مطالعه از دانشگاه فلوریدا جنوبی، گفت: «دانستن اینکه سیس پلاتین ممکن است بر شنوایی افراد تأثیر بگذارد، می‌تواند



به درمان کمک کند.» فریسنیا توضیح داد: «برخی تغییرات ممکن است شامل تغییر دوزها و زمان مصرف سیس پلاتین در درمان باشد.»

تیم تحقیق به طور متوسط در طول ۱۴ سال سلامت ۱۰۰ مرد را که برای سرطان پروستات تحت درمان قرار گرفته بودند و از آن جان سالم به در برده بودند، ردیابی کردند. محققان دریافتند که اکثر (۷۷٪) مردانی که شیمی درمانی مبتنی بر سیس پلاتین دریافت کرده بودند، در پایان دوره پیگیری با شنوایی خود مشکل داشتند. بر اساس بیانیه خبری دانشگاه، از دست دادن شنوایی آنها باعث مشکلات قابل توجهی در موقعیت‌های شنوایی روزمره می‌شود و بر کیفیت زندگی آنها تأثیر منفی





بنیانگذار:  
شادمراد کریمی  
قاسم کریمی

- صاحب امتیاز: شرکت تعاونی صبح ساحل
- مدیرمسئول: الهام کریمی
- قائم مقام مدیرمسئول و سردبیر: مهربان رشیدی
- دبیر سرویس ورزش: محمود رئیسی
- دبیر سرویس اجتماعی و حوادث: آنا رام

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

- امور مشترکین: ۰۷۶۳۲۲۳۳۳۷۲۶ (داخلی ۱۰۱)
- دفتر مرکزی: بندرعباس، خیابان امام خمینی، حدفاصل شهرستانی و اتوتاج، جنب بانک رفاه، ساختمان صبح ساحل
- پایگاه خبری صبح ساحل نیوز: www.sobhesahel.ir

دور جدید عرضه خودروهای وارداتی آغاز شد

است در این عرضه محصولات نشان تویوتا، هوندا، سانگ یانگ، هاوال، سوزوکی، بستین، نیسان، اشکودا و... در مدل‌های مختلف عرضه خواهد شد. لازم به ذکر است هنوز اطلاعیه ثبت نام در دور جدید خرید خودروها وارداتی روی سامانه یکپارچه بازگاری نشده اما به گفته متولیان سامانه، این اطلاعیه تا ساعاتی دیگر روی سایت قرار خواهد گرفت؛ بر همین اساس هم متقاضیان خودروهای وارداتی برای ثبت نام می‌توانند به سامانه عرضه یکپارچه خودروهای وارداتی به آدرس <https://saleauto.ir/announcement> مراجعه کنند.

معاون وزیر صمت گفت: امروز آخرین مهلت وکالتی کردن حساب خود به منظور خرید خودروی وارداتی است. مهدی ضیغمی در مورد زمان عرضه خودروهای وارداتی اظهار کرد: از دوشنبه ۱۸ تیر فرایند مربوط به وکالتی کردن پول به مبلغ ۵۰۰ میلیون تومان به منظور پیش شرط ثبت نام آغاز شده است. متقاضیان تا روز پنجشنبه ۲۱ تیر برای وکالتی کردن حساب خود مهلت دارند. وی گفت: پس از این عرضه مشتریان قدیمی یعنی افرادی که در زمستان سال ۱۴۰۱ ثبت نام کرده بودند دیگر اولویتی نسبت به سایرین نخواهند داشت. گفتنی

عرضه ۱۰ هزار دستگاه «ری را» ساخت داخل در سال جاری؛

ایمن‌ترین خودرو در آستانه ورود به بازار



سرویس خبری

معاون تحقیقات، طراحی و تکوین محصول ایران خودرو، اعلام کرد: تا زمستان امسال، ظرفیت تولید ری را به ۲۰ دستگاه در ساعت افزایش خواهد یافت و بر اساس برنامه‌ریزی‌های صورت گرفته، امسال ۱۰ هزار دستگاه از این محصول تولید و از نیمه دوم سال عرضه خواهد شد.

بازار از ایکوپرس، مهدی رادمنش در نشست خبری با محوریت خودروی ری را، عنوان کرد: طراحی این خودرو مطابق با استانداردهای روز بوده و در سطح تجهیزات ایمنی و رفاهی بالا و در تیراژ مناسب عرضه خواهد شد. میزان ساخت داخل این محصول در حال حاضر حدود ۶۸ درصد بوده که در ادامه تولید انبوه، افزایش خواهد یافت.

وی با اشاره به مشخصات فنی خودروی ری را، خاطرنشان کرد: این محصول دارای موتور EFYP TC با حجم ۱۶۴۵ سی سی و توان ۱۶۰ اسب بخار است. حداکثر گشتاور این خودرو ۲۴۰ نیوتن متر بوده و دارای ۱۶ سوپاپ و حداکثر سرعت ۱۹۵ کیلومتر بر ساعت است.

رادمنش با بیان این‌که ترمزهای عقب و جلو این خودرو دیسکی بوده و از چهار کیسه هوا

در نسخه اول برخوردار است که در نسخه‌های بعدی افزایش خواهد یافت، اظهار کرد: فرمان برقی این محصول قابلیت تنظیم در چهار جهت را دارد. هم چنین کلیدهای کنترل بر روی فرمان و نیز سیستم تهویه اتوماتیک در این خودرو پیش بینی شده است.

وی افزود: آئینه الکتروکرومیک و آئینه‌های برقی تاشونده، شیشه‌های مجهز به آنتی‌ترب و پاور ویندو، شیشه‌های عقب سولار و دودی، چراغ‌های مه شکن، چراغ‌های خوشامدگویی و... از سایر مشخصات این محصول است. ری را در زمینه امکانات هیچ کسری نسبت به رقیب نداشته و پر امکانات‌ترین خودروی ساخت داخل است. معاون تحقیقات، طراحی

و تکوین محصول ایران خودرو، با اشاره به این‌که ترمیم داخلی این خودرو، کاملاً جدید و منطبق بر خودروهای لوکس دنیا طراحی شده و یک طراحی چند جانبه دارد، گفت: مانیتور یکپارچه با نمایشگر جلو آمپر و امکانات رفاهی متعددی برای این محصول تعبیه شده است.

هم چنین داخل خودرو نورپردازی شده است که مشتری می‌تواند بنابر سلیقه خود رنگ آن را تغییر دهد. وی با اشاره به این‌که در حوزه قوای محرکه که یکی از آورده‌های بزرگ این محصول است، موتور EFP توربوشارژر بر روی ری را توسعه داده شده است، اظهار کرد: موتور EFYTC در ایران خودرو وجود داشت

و بر روی محصولات نصب می‌شد، اما برای خودرویی با این مشخصات، نیازمند توان و گشتاور بیش‌تری بودیم. هم چنین به سبب استاندارد آلایندگی و مصرف سوخت ناگزیر به کاهش مصرف سوخت بودیم، بنابراین موتور جدید با همت شرکت ایپیکو توسعه داده شد. رادمنش افزود: یکی از ویژگی‌های این محصول، کاهش دور آرام موتور از ۸۵۰ به ۶۵۰ دور در دقیقه است که موجب کاهش مصرف سوخت می‌شود. این موتور که شتاب بالایی به خودرو می‌دهد، در آینده می‌تواند استاندارد یورو ۶ را نیز پاس کند.

وی با اشاره به این‌که از بهمن ماه سال گذشته، وارد مرحله آفلاین محصول ری را شدیم و در حال حاضر آماده شروع تولید انبوه هستیم، گفت: ظرفیت تولید خطوطی که توسعه داده شد، ۲۰ دستگاه در ساعت است که ۱۱۰ هزار دستگاه در سال می‌تواند تولید کند. وی با اشاره به این‌که تاکنون بالغ بر ۱۵۰ آیت تست بر روی خودروی ری را صورت گرفته که تمام آنها با نتایج مثبت پشت سر گذاشته شده است، عنوان کرد: با توجه به انجام دو مرحله تست‌های تصادف بر روی این خودرو، با قاطعیت اعلام می‌کنیم که ری را، ایمن‌ترین خودروی ساخت داخل کشور است.

میز خبر

ساخت ۳ هزار ایستگاه شارژ خودروی برقی تا پایان سال

سرویس خبری

وزیر صمت معدن و تجارت در گفتگویی وعده داد که تا پایان سال جاری تعداد ۳۰۰۰ ایستگاه شارژ برای خودروهای برقی در کشور تولید خواهد شد.

عباس علی‌آبادی گفت: در سال ۲۰۲۳ کل درآمد خودرو سه هزار و ۲۵۰ میلیارد دلار بوده که رتبه اول درآمدزایی در جهان را داشته؛ این در حالی است که بر اساس آمار، کل درآمد کشور از صنعت خودرو ۸۴۰ هزار میلیارد تومان بوده است که نیمی از بودجه کشور را شامل می‌شود. وزیر صمت، معدن و تجارت افزود: سال گذشته ۳۷ خودرو ساز یک میلیون و ۳۳۵ هزار خودرو تولید کردند، اما از التهاب بازار کاسته نشد، اما با این تعداد تولید خودرو، رتبه ۱۶ دنیا را به خود اختصاص داده‌ایم و برای سال ۱۴۰۳ تولید یک میلیون و ۷۰۰ هزار خودرو را هدفگذاری کرده‌ایم. وزیر صمت تشریح کرد: تخصیص ارز یکی از مباحث مطرح‌شده در صنعت خودرو است و در حال حاضر ارز چندترخی عملاً لایه به لایه باعث ایجاد فساد می‌شود.

وی اظهار کرد: رتبه ایران در تولید خودرو طی سال ۲۰۲۱ تا ۲۰۲۳ از هجدهم به شانزدهم رسید و اگر امسال تولید ثابت بماند به رتبه یازدهم راه خواهیم یافت. وزیر صمت گفت: باید صنعت خودرو را از قیمت‌گذاری دستوری نجات داده و از آن حمایت کنیم؛ معتقد نیستم خودروسازان ما خوب هستند؛ همچنین معتقد نیستم خیلی هم بد هستند، اما انتظار داریم به سمت تولید خودروهای روز و آینده حرکت کنیم. علی‌آبادی با اشاره به راهبردهای اصلی در صنعت خودرو، گفت: برقی‌سازی راهی است که باید به سمت آن برویم؛ در حال حاضر روزانه ۱۲۰ میلیون لیتر بنزین در سراسر کشور مصرف می‌شود که باید ۷ میلیون لیتر آن را وارد کنیم از این رو برقی‌سازی راه‌حلی برای عبور از مصرف بنزین است. به گفته وزیر صمت، مهم‌ترین اجزای قوای محرکه یک خودروی برقی شامل باتری، موتور، گیربکس و سامانه کنترل است که می‌توان در هر کدام اقدام به داخلی‌سازی کرد، اما در اولویت می‌توان از باتری شروع و اقدام به ذخیره انرژی کرد. وزیر صمت همچنین بیان کرد: تا پایان امسال، ۳ هزار ایستگاه جدید شارژ خودروهای برقی ساخته می‌شود.

صبح‌ساز  
۲۱ تیر ماه  
روز ملی عفاف و حجاب

پدیده حجاب و پوشش یک امر فرهنگی است و امر فرهنگی نیز تقاضی است. این دو واژه در ادبیات لغتی و سیاسی ما نیز به طور کامل وجود دارد به معنای دیگر، فعالیت را که باید نهادی اقتصادی، نهادهای فرهنگی رساله‌ها، خانواده‌ها، خرده‌فرهنگ‌ها و همگی با هم انجام دهند و به‌همراه دلیلی انجام نمی‌شود. بنابر دلایلی ناگفته همگی آنها می‌خواهند تا «سرویس نظامی» به تنهایی آن مسئولیت‌ها را عیان‌سازی کند در این رابطه باید دانست که این امر هیچ‌گاه نتیجه درست و فایده‌بخش نخواهد داد.

**وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی**

- هماهنگی و نظارت بر رسانه‌های ارتباط جمعی
- حمایت مادی و معنوی از آثار فرهنگی - هنری

**وزارت بازرگانی**

- حمایت از تولیدکنندگان پوشاک اسلامی
- نظارت بر مصرف‌کنندگان و واحدهای تولیدی پوشاک

**نیروی انتظامی**

- اهتمام بیشتر به برخورد قانونی و محتاطانه
- اعلام حدود مالک‌های به‌حجابی در جامعه

**سازمان صداوسیما**

- اهتمام ویژه در معرفی فرهنگ حجاب و عفاف
- تبیین نقش حجاب و عفاف در ارتقای سلامت جامعه

**مرکز امور زنان و خانواده**

- تهیه بودجه آموزشی عفاف برای خانواده‌ها
- ترویج کتب و مقالات مناسب درباره فلسفه حجاب

**وزارت آموزش و پرورش**

- انجام تحولات لازم در مورد بسط حجاب و عفاف در مدارس
- برگزاری دیدار و معارفان با نخبگان فرهنگ عفاف

**سازمان تبلیغات اسلامی**

- توانایی در توسعه فرهنگ عفاف در نظام تبلیغی
- تقویت نظام تبلیغی در دو عرصه سنتی و معین

**وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات**

- ایجاد فضای اینترنت برای ایجاد فضای امن برای عفاف
- مستعد کردن شبکه‌های اجتماعی و حذف محتوای ضدعفاف

**مجلس شورای اسلامی**

- اصلاح قوانین مرتبط مجامع و نهادهای اصلی گسترش فساد
- تهیه تصویب طرح‌های اساسی برای ارتقای حجاب از راه‌های دولتی

**شهرداری‌ها**

- گسترش فرهنگ عفاف در سطح شهر و مراکز فرهنگی شهر
- ایجاد مراکز مشاوره محلی برای اطلاع‌رسانی به خانواده‌ها و جوانان

© SOBHESAHEL | www.sobhesahel.com

