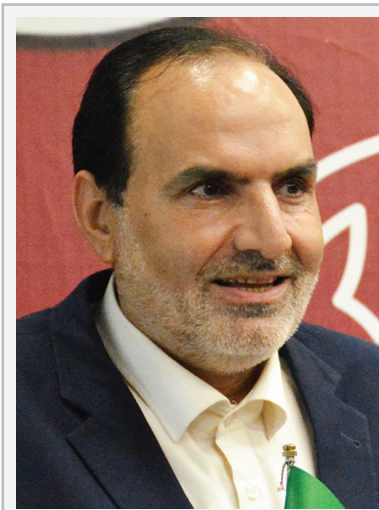




قربشی معاون ورزش و تفریحات شرکت
عمران، آب و خدمات کیش:

منتقد عملکرد ماویگیر مطالبات مردم باشید

← صفحه ۶



فرماندهی انتظامی ویژه و پایگاه دریابانی
کیش در نشست با اصحاب رسانه:

خبرنگاران و رسانه‌ها مطالبات مردم را به گوش مسئولان برسانند

← صفحه ۲



سایت: toseekish.ir

چهارشنبه ۲۴ مرداد ۱۴۰۳، ۹ صفر ۱۴۴۶، ۱۴ آگوست ۲۰۲۴، شماره هفتاد و هشت، سال چهارم، ۸ صفحه، قیمت ۸۰۰۰ تومان

توسط سازمان منطقه آزاد کیش صورت گرفت:

تجلیل از خبرنگاران و فعالان رسانه‌های کیش در روز خبرنگار

← صفحه ۲



مهندس یزدان پناه:

کافی است فقط مزاحم کار کردن مردم و سرمایه‌گذاران نباشیم

← صفحه ۳



رئیس مرکز بهداشت کیش خبر داد:

اجرای طرح استقرار پزشک خانواده شهری در کیش

← صفحه ۲

تاکید مدیر عامل سازمان منطقه آزاد کیش بر نقش تأثیر گذار و محوری بومیان در توسعه کیش

← صفحه ۶

برای اولین بار:

بلاگرهای کیش بعنوان سفیران معرفی جزیره تجلیل شدند

← صفحه ۶

با پیگیری سازمان منطقه آزاد کیش محقق شد:

پلاک گذاری خودروهای وارداتی کیش بر اساس قانون چگونگی اداره مناطق آزاد

← صفحه ۲



پشه آئدس

وبیماریهای منتقله از آن

Aedes Mosquito
& transmitted
diseases

تب دانگ، چیکونگونیا، تب زرد و زیکا

Dengue fever, chikungunya, yellow fever and Zika

علائم بیماری



خونریزی از
لثه و بینی

Bleeding from the gums & nose



حالت تهوع
و استفراغ

Nausea & vomiting



ضایعات پوستی
شبه کبودی

Bruise like skin lesions



درد
پشت چشم

PAIN BEHIND THE EYES RASH



سردرد

HEADACHE



دردهای
عضلانی

MUSCLE PAINS



تب

FEVER

به کجا مراجعه کنیم؟ در صورت داشتن علائم بیماری به مراکز خدمات جامع سلامت (بوعلی و فارابی) و بیمارستان کیش مراجعه فرمایید.

Where should we go?

If you have symptoms and a history of traveling to Persian Gulf countries and encountering people who have traveled, be sure to visit health centers (Boali, Farabi) and kish hospital.



باشد که از خزانگی غیش دوا رسد

پویش مشترک محک و آپ
در تأمین هزینه درمان
کودکان مبتلا به سرطان



۰۲۱ - ۲۳۵۴۰

محک

مؤسسه خیریه حمایت از
کودکان مبتلا به سرطان

نگاهی نو و تازه به رویدادهای کیش



توسط سازمان منطقه آزاد کیش صورت گرفت؛

تجلیل از خبرنگاران و فعالان رسانه های کیش در روز خبرنگار

آزاد کیش در پاسخ به پرسشی درخصوص قیمت بالای عرصه خودروهای وارداتی به کیش تاکید کرد: باتوجه به تعدا ثبت واردات خودرو، گفت: با افزایش عرضه خودرو، شاهد روند کاهشی قیمت ها خواهیم بود. سرهنگی با بیان این که با گشایش مجدد سامانه جامع تجارت برای ثبت سفارش واردات، کاهش قیمت خودرو شتاب خواهد گرفت؛ افزود: با رویکرد فعلی سازمان منطقه آزاد کیش برای موافقت حداکثری واردات به منظور عدم انحصار، روندنوسازی خودروها در جزیره کیش تسریع و تسهیل می شود.

سرهنگی در این نشست با اشاره به سهم ۵۱ درصدی بانک شهر از شرکت آب و برق کیش گفت: سال گذشته با پیگیری های صورت گرفته ۴۹ درصد سهام را حفظ کردیم و مجوز عدم واگذاری را با همکاری رئیس وقت سازمان خصوصی سازی دریافت کردیم.

وی افزود: برای دسترسی به این هدف اثبات کردیم که شرکت آب و برق کیش یک شرکت زیر ساختی است و باید مدیریت آن به حاکمیت واگذار شود. از اینرو در حال حاضر در حال پیگیری فرایند واگذاری و قیمت گذاری با بانک شهر جهت بازگرداندن آن به سازمان منطقه آزاد کیش پیگیری هستیم.

وی با تشریح روند واگذاری شرکت هواپیمایی کیش توسط سازمان خصوصی سازی و عرضه آن در بورس گفت: با رایزنی و تصمیم رئیس جمهور شهید، به طور شرفقت عرصه سهام این شرکت هواپیمایی در اسفند سال گذشته متوقف شده است. اعتقاد راسخ دارم که شرکت هواپیمایی کیش باید متعلق به کیشوندان باشد و در این



راست اقداماتی انجام شده که به آگاهی مردم خواهد رسید. مدیرعامل سازمان منطقه آزاد کیش با اشاره به تحولات بازار مسکن در کشور و تأیید این مهم که افزایش قیمت در سال های اخیر، تأمین مسکن مردم با مشکل مواجه کرده است؛ گفت: تجربه واگذاری زمین مسکونی به فعالان اصناف مختلف کیش، ثابت کرده است که احتمال شکل گیری رانت در آن بسیار بوده و در نهایت منزل مسکونی به نیازمند واقعی نخواهد رسید. از اینرو طرح مسکن اجاره ای به عنوان اهرم کنترل قیمت ها در دستور کار سازمان منطقه آزاد کیش قرار دارد.

سرهنگی با بیان این که طی رایزنی با دبیرخانه شورای عالی مناطق آزاد میزبان جریبه ماندگاری خودروهای دارای پلاک ملی سرزمین اصلی در جزیره تا ۷۰ درصد کاهش یافت؛ گفت: این میزان تخفیف فقط در سال ۱۴۰۳ قابلیت اجرایی دارد و پس از آن به حالت عادی خود بازخواهد گشت.

در پایان این نشست که بمناسبت روز خبرنگار برگزار شده بود از خبرنگاران و فعالان رسانه ای کیش تجلیل شد.

برگزاری نخستین جشنواره تجلیل از پیشکسوتان، پیشگامان و برترین دفاتر خدمات مسافرتی و گردشگری کشور در جزیره کیش



رئیس هیئت مدیره جامعه دفاتر خدمات مسافرتی و گردشگری کیش به نمایندگی از این تشکل صنفی به عنوان اعضاء کمیته انتخاب منصوب شدند. رامتین روشن در پایان این رویداد را بزرگترین رویداد تخصصی در حوزه دفاتر خدمات مسافرتی و گردشگری کیش برشمرد و عنوان نمود که باید در کنار توجه به نقصان موجود در برخی دفاتر، به فکر ایجاد یک شیوه نامه مناسب برای رصد دفاتر بود تا دفاتر هم جهت رسیدن به آن تلاش کنند.



کیش براساس قانون چگونگی اداره مناطق آزاد گفت: از این پس کیشسوندان و سرمایه گذاران از انجام تشریفات قانونی بر اساس موازین سرزمین اصلی بی نیاز شده و براساس ضوابط و ترتیب مقررات صادرات و واردات و امور گمرکی مناطق آزاد و قانون چگونگی اداره مناطق آزادنسبت به پلاک گذاری اقدام می کنند.

سرهنگی افزود: از سال گذشته و همزمان با ابلاغ آیین نامه واردات خودرو، متقاضیان منطقه آزاد نیز همانند دیگر شهرهای کشور باید تأییدیه استاندارد و محیط زیست را از مراجع ذی ربط در سرزمین اصلی دریافت

توسعه کیش – مدیرعامل سازمان منطقه آزاد کیش در نشست بمناسبت گرامیداشت ۱۷ مرداد روز خبرنگار در جمع خبرنگاران و اصحاب رسانه کیش گفت: رسانه ها راهنمای خوبی برای توسعه کیش هستند.

به گزارش توسعه کیش، رحیم سرهنگی مدیر عامل سازمان منطقه آزاد کیش در مراسم بزرگداشت روز خبرنگار که در سالن رازی مرکز همایش های بین المللی کیش برگزار شد با بیان اینکه امانت داری و انصاف دو موضوع مهم حرفه خبر نگاری است گفت: خبرنگاران رسانه ها می توانند مشاوران خوبی برای مدیران جامعه و طرح و



پیگیری مشکلات و مطالبات اجتماعی باشند. وی بر ارتقاء کیفیت خدمات حرفه ای رسانه ای در کیش و حمایت سازمان منطقه آزاد کیش از توسعه فعالیت های رسانه ای در کیش تاکید کرد و افزود: نقش و جایگاه تاثیر گذار رسانه در توسعه و پیشرفت جامعه را نمی توان نادیده گرفت. وی در ادامه سخنان خود در این نشست به برخی از موضوعات اشاره شده مرتبط با جامعه کیش توسط خبرنگاران پرداخت.

مدیر عامل سازمان منطقه آزاد کیش لزوم نوسازی حوزه حمل و نقل عمومی کیش را یکی از مهم ترین غددغه های خود عنوان کرد و گفت: سازمان منطقه آزاد کیش برای تمام متقاضیانی که در سامانه جامع تجارت برای ثبت سفارش واردات خودرو اقدام کرده اند، مجوز صادر کرده است و هیچ مشکلی در ارائه مجوز به درخواست کنندگان جدید وجود ندارد. از اینرو موضوع انحصار در واردات

وی با اشاره توافق نامه سازمان منطقه آزاد کیش و پلیس راهور درخصوص پلاک گذاری خودروهای وارداتی

با پیگیری سازمان منطقه آزاد کیش محقق شد؛

پلاک گذاری خودروهای وارداتی کیش بر اساس قانون چگونگی اداره مناطق آزاد



دستورالعملهای قانونی برای واردات موقت این خودروها نیز به زودی اعلام می شود.

آیین نامه واردات خودرو، متقاضیان منطقه آزاد نیز همانند دیگر شهر های کشور باید تأییدیه استاندارد و محیط زیست را از مراجع ذی ربط در سرزمین اصلی دریافت می کنند که این فرایند برای وارد کنندگان منطقه آزاد کیش بسیار زمانبر و دشوار بود.

اهمیت این توافق نامه احیای اختیارات قانونی ماده ۶۵ احکام دائمی توسعه کشور و بخشی از آیین نامه های بدو تأسیس مناطق آزاد بوده که این آیین نامه ها از ابتدای وضع، در جهت تسهیل و تسریع صدور پلاک

معتبر خودرو و در پیرو قوانین و مقررات سرزمین اصلی تدوین شده است.

همچنین با استفاده از ظرفیت این تفاهم نامه، پلاک گذاری خودروهای لوکس و رود موقت که حائز شرایط قانونی باشند برای توسعه گردشگری

و حفظ برند جزیره کیش نیز انجام خواهد شد و

گذاری اقدام می کنند.

شایان ذکر است از سال گذشته و همزمان با ابلاغ آیین نامه واردات خودرو، متقاضیان منطقه آزاد نیز همانند دیگر شهر های کشور باید تأییدیه استاندارد و محیط زیست را از مراجع ذی ربط در سرزمین اصلی دریافت می کنند که این فرایند برای وارد کنندگان منطقه آزاد کیش بسیار زمانبر و دشوار بود.

اهمیت این توافق نامه احیای اختیارات قانونی ماده ۶۵ احکام دائمی توسعه کشور و بخشی از آیین نامه های بدو تأسیس مناطق آزاد بوده که این آیین نامه ها از ابتدای وضع، در جهت تسهیل و تسریع صدور پلاک

معتبر خودرو و در پیرو قوانین و مقررات سرزمین اصلی تدوین شده است.

همچنین با استفاده از ظرفیت این تفاهم نامه، پلاک گذاری خودروهای لوکس و رود موقت که حائز شرایط قانونی باشند برای توسعه گردشگری

و حفظ برند جزیره کیش نیز انجام خواهد شد و

فرماندهی انتظامی ویژه و پایگاه دریابانی کیش در نشست با اصحاب رسانه :

خبرنگاران و رسانه ها مطالبات مردم را به گوش مسئولان برسانند

بوده است افزود: در حوزه ترافیک نیز ۳۵ طرح اجرا ویا ۱۰۱ هزار وسیله نقلیه برابر قانون رفتار شد. ۲۳۰۰ موتور و ۷۷۰ خودرو متخلف نیز توقیف و نتیجه آن کاهش ۸۸ درصدی تصادفات منجر به فوت بوده است.

وی همچنین در حوزه جرایم مالی گفت: ۶۲ پرونده تشکیل و با اقدامات صورت گرفته شاهد کاهش ۳۷ درصدی کلاهبرداری و جعل نسبت به سال

گذشته هستیم و ۵۰ نفر از مجرمان در این زمینه شناسایی و دستگیر شده اند. جمالی همچنین در حوزه فضای مجازی گفت: ۱۴۱ پرونده تشکیل شده که ۹۸ درصد آن با اقدامات به موقع همکاران و اطلاع رسانی به موقع منجر به کشف مال با ارزش ۵۵ میلیارد ریال و به مالباختگان عودت داده شد. وی افزود : موضوعی که در فضای مجازی نگران کننده است رشد ۱۳۰ درصدی وقوع جرایم فضای مجازی است که باید بیشتر به آن پرداخته شود و در این خصوص

اطلاع رسانی اصحاب رسانه بسیار حائز اهمیت است. فرماندهی انتظامی ویژه و پایگاه دریابانی کیش در حوزه قاچاق کالا، کشف سوخت قاچاق و فرآورده های شلیلاتی گفت: در مجموع ۳۳۱ نفر قاچاقچی شناسایی و دستگیر شده اند و افزایش ۱۰۰ درصدی مقابله با قاچاقچیان نسبت به سال گذشته را داشته ایم. ۹۴ هزار لیتر سوخت قاچاق و ۴۰۰ کیلوگرم فرآورده های شلیاتی متخلف نیز کشف و ضبط و ۳۵ شنآور متخلف توقیف و همچنین ۳۰۰۰۰ متر تور غیر مجاز نیز توقیف و با متخلفان برخورد قانونی صورت گرفته است.

سرهنگ جمالی در حوزه خدمات نیز با اشاره به اینکه از ابتدای سال در پلیس فرودگاه یک میلیون مسافر ورودی و خروجی داشته ایم که از پلیس خدمات گرفته اند و نیز در مبدأ ورودی بندر گاه تقریباً ۱۰۰ هزار مسافر داشته ایم افزود: ۳۸۰۰۰ خدمات حضوری و غیر حضوری به شهروندان و کیشوندان و گردشگران توسط همکاران ارائه شده است که در حوزه اتباع و گذرنامه ۱۷۰۰ مورد، در حوزه اماکن عمومی ۲۶۰۰ مورد و در حوزه پلیس آگاهی ۴۸۰ مورد خدمت ارائه شده است.

فرماندهی انتظامی ویژه و پایگاه دریابانی کیش گفت: در رابطه با سامانه ۱۹۷ ارتباط مردمی با پلیس، ۱۰ جلسه ارتباط مستقیم به صورت حضوری با کیشوندان داشته ایم و حدود ۳۵۰ نفر مراجعه کرده اند و ضمن تقدیر و تشکر از زحمات پلیس انتقادات و پیشنهاداتی مطرح شد که به آن ها رسیدگی شده است.

سرهنگ جمالی همچنین در حوزه پلیس پیشگیری با اعلام اینکه ۱۱۰ ارائه ۲۰ هزار خدمت به شهروندان انجام شد و نیز ۱۳۰۰ مورد مراجعه حضوری به کالتری های و نیز ۵۷۰ پرونده در حوزه مشاوره و مددکاری رسیدگی شده است؛ در حوزه ترافیکی نیز گفت: علاوه بر تمام اطلاع رسانی ها ۵۵۰۰ خدمت به مراجعین راهور انجام شده است و ارائه این خدمات همچنان ادامه دارد. شماره فوری ۱۱۰ برای موضوعات اجتماعی و امنیتی؛ شماره ۱۲۰ راهور برای موضوعات ترافیکی و تصادفات و شماره ۱۹۷ مربوط به شکایات و انتقادات و پیشنهادات به پلیس، سه پل ارتباطی پلیس با مردم است که سرهنگ جمالی در پایان سخنان خود آن ها را معرفی کرد و گفت: این سامانه ها به صورت شبانه روزی فعال آماده پاسخگویی به کیشوندان عزیز می باشند.

در پایان این مراسم نیز با اهدای لوح و هدایایی از خبرنگاران و فعالان رسانه ای کیش قدردانی شد.

رئیس مرکز بهداشت کیش خبر داد :

اجرای طرح استقرار پزشک خانواده شهری در کیش

توسعه کیش – رئیس مرکز بهداشت کیش اجرای طرح استقرار پزشک خانواده شهری در کیش خبر داد.

به گزارش توسعه کیش، اسدالله احمدی گفت:

هشت گروه پزشکی شامل یک پزشک، یک ماما و یک مراقب سلامت در کیش مستقر خواهند شد.

وی افزود: هر ساکن تحت نظر یک گروه پزشکی قرار خواهد گرفت.

احمدی گفت: ساکنان کیش می توانند با مراجعه



توسعه کیش – فرمانده انتظامی ویژه و پایگاه دریابانی کیش در نشست با اصحاب رسانه با توجه به اهمیت و جایگاه رسانه در جامعه گفت: خبرنگاران و رسانه ها مطالبات و مشکلات مردم را به گوش مسئولان برسانند. وی هم چنین در این نشست در بیان عملکرد فعالیت های نیروی انتظامی کیش از کاهش ۱۳ درصدی سرقت، کاهش ۳۷ درصدی کلاهبرداری و نیز کاهش ۸۸ درصدی تصادفات منجر به فوت و همچنین افزایش ۱۰۰ درصدی مقابله با قاچاقچیان

مواد مخدر نسبت به سال گذشته در جزیره کیش خبر داد. به گزارش توسعه کیش؛ نشست فرماندهی انتظامی ویژه و پایگاه دریابانی کیش به اتفاق معاونت های مختلف با خبرنگاران و اصحاب رسانه به مناسبت روز خبرنگار در سالن رازی مرکز همایش های بین المللی کیش برگزار شد. سرهنگ علی اصغر جمالی در این نشست با اشاره به اهمیت کار فعالان عرصه خبر، اظهار داشت: خبرنگاران نقش بسیار مهمی در جهت تعامل و ارتباط سازنده میان مردم و حافظان امنیت دارند و ما قردان تلاش های اصحاب رسانه هستیم. وی همچنین با تقدیر از تلاش های اصحاب رسانه، گفت: خبرنگاران زبان گویای جامعه و پل ارتباطی بین مردم و پلیس هستند به گونه ای که هم مطالبات مردم در حوزه امنیت را به گوش مسئولان انتظامی رسانده و هم زحمات و کوشش نیروهای تلاشگری انتظامی را در جامعه انعکاس می دهند و این تعامل در جهت ارتقای هر چه بیشتر امنیت در جامعه باید همیشه تداوم داشته باشد.

فرمانده انتظامی ویژه و پایگاه دریابانی کیش در بخشی از این نشست به ارائه گزارش عملکرد و خدمات مردمی در حوزه های مختلف پرداخت. جمالی گفت: از ابتدای سال تاکنون ۱۸۹ طرح مختلف اجرا نموده ایم و نتیجه آن اجرای ۲۵ طرح پیشگیرانه در مقابله با سرقت و انهدام ۸ باند سازمان یافته سرقت در جزیره کیش بوده است. وی افزود: در این طرح ۱۶۱ سارق دستگیر و خروجی از آن کاهش ۱۳ درصدی سرقت در جزیره کیش بوده است. در این راستا ۵۰ درصد از سرقت ها توسط همکاران حوزه پیشگیری، پلیس آگاهی و ... کشف و اموال ضبط شده به مالباختگان عودت داده شده است.

فرماندهی انتظامی ویژه و پایگاه دریابانی کیش با بیان اینکه در حوزه مقابله با قاچاق و خرده فروشان مواد مخدر، ۵۶ طرح اجرا شد و نتیجه آن کشف دو برابری انواع مواد مخدر و نیز دستگیری ۲۶۶ نفر قاچاقچی خرده فروش و معات



شما هم با

همراه باشید

مهندس یزدان پناه:

کافی است فقط مزاحم کار کردن مردم و سرمایه گذاران نباشیم



موفقیت کیش مدیون تلاش سرمایه گذاران بخش خصوصی است

به گزارش خبرنگار توسعه کیش؛ نشست صمیمانه سرمایه گذاران و فعالین اقتصادی کیش با مهندس محمد رضا یزدان پناه در محل دفتر انجمن سرمایه گذاران و کارآفرینان کیش برگزار شد.
مروری بر آرزوهای مهندس یزدانپناه برای کیش، چگونه بسیاری از داشته هایش را برای آبادانی کیش از دست داده، افق فکری او و اتفاقاتی که باید می افتاد و نیفتاد...! حلقه های مغفول مانده و تلاش برای بدست آوردن چشم اندازی که پیش روی ماست؛ پیش بینی جایگاه کیش در بیست سال آینده با توجه به پتانسیل ها و ظرفیت های موجود از جمله مباحثی بود که در این نشست مطرح شد. برخی از اعضای حاضر نیز به مرور خاطر انشسان با مهندس یزدانپناه در دوران طلایی کیش پرداختند.

قریب:دبیرکل انجمن سرمایه گذاران و

کارآفرینان کیش؛

کارتوقیانمهندس یزدانپناهعدممزاحمت

برایمردمبود

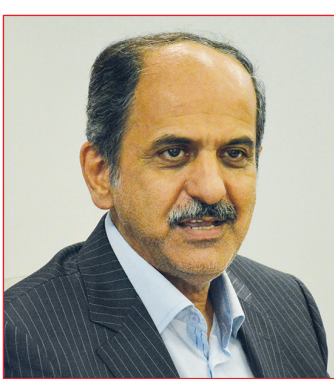
مهندس محسن قریب:دبیرکل انجمن سرمایه گذاران و کار آفرینان کیش در این نشست خطاب به مهندس یزدانپناه با بیان اینکه خیلی خوشحال هستیم که در جزیره خودتان هستید و با عنوان اینکه نام و یاد و محبوبیت شما و فعالیت هایتان به عنوان یک مدیر مردمی در دل مردم نفوذ کرده است، اینکهمردمی نیاز به ادب و تشریفات ندارد و همه ظاهر و در منظر همه است. قریب گفت:مهندس یزدانپناه اولین مدیر جزیره نبودند و قطعا آخرین هم نیستند اما تا به امروز مدیریت به این خوشنامی در کیش حضور نداشته است که پایه گذاری و معماری نوین کیش را انجام داده باشند.

وی افزود: این موضوع باعث افتخار است و ایشان یادگاری های خوبی از خودشان به جای گذاشته اند.
اقدامات اساسی مهندس یزدانپناه چون کار دلی و درستی بود کماکان ماندگار است و همیشه به عنوان خاطره خوب از آن یاد می شود.
وی گفت :نمونه آن فرهنگ ترافیک کیش که بعد از سال ها هنوز در کیش حاکم است و چون برای مردم بود در دل مردم ماندگار شد.
پیاده روی های خانوادگی، دوچرخه سواری های خانوادگی، صمیمی بودن با مردم و اینکه در همین ارتباطات نزدیک مسائل مردم و سرمایه گذاران حل می شد و احتیاج به وقت گرفتن و حضور رسمی در دفتر سازمان نبود از وجوه تمایز زمان مدیریت ایشان بود.
مهندس قریب گفت:اصولا مهندس یزدانپناه مدیر در صحنه و در میدان بود و به زیر و بم اکثر پروژه های کیش با ذکر نام افراد حتی کارگران و زندگی آن ها آشنایی کامل داشتند.
حضور در پروژه هاو در مراسم های مختلف یک برنامه روزانه بود اما متأسفانه امروز هر چقدر زمان میگذرد مدیران با اهالی، مردم و سرمایه گذاران غریبه تر می شوند!دبیرکل انجمن سرمایه گذاران و کارآفرینان کیش گفت: مهندس اهل دعوت نبودند و همیشه نوآموز انگیزه بسیار بالایی برای به نتیجه رساندن هر اقدامی که برای کیش مفید و مهم بود داشتند.
این انگیزه برای همه یازند بود و بود داشتند.
این فرهنگ، فرهنگی ساخت و ساز، ورزش و تفریحات هر زمان چیزی می گفتند یا پیشنهاده می دانند همه پیشقدم می شدند.

خودشان در مسابقات و ورزشی شرکت می کردند و با مردم تعامل داشتند و به همین راحتی و بدون تشریفات ارتباط موثر با اهالی و کیشوندان برقرار می شد و در سبک مدیریتیشان واقعا این سمت میز و آن سبوی میز وجود نداشت و این موضوع از روح خالص و اعتقاد ایشان نشأت می گرفت.
مهندس قریب با اشاره به این نکته که اگر بخواهیم خصوصیات ایشان را یکی یکی بشماریم به مثوی هفتاد من خواهد بود ادامه

داد: امروز که نگارش تاریخ شفاهی کیش آغاز شده و پیشقدم در تولید تاریخ شفاهی کیش شدیم باید بهره گیری از تجاربزرگان برای نسل های آینده مکتوب شود تا آیندگان بدانند می شود جایی را با مدیریت خوب ساخت و خاطره اش را در تمام آذهان پایدا رو ماندگار کرد.
قریب گفت:از ویژگیهای دیگر مهندس یزدانپناه اعتقاداو به شفافیت بود اینکه چیزی در پس پرده و برای یک گروه خاص بماند اصلا وجود نداشت و همه چیز شفاف بود.
سیستمی به نام سیستم "نگار" در سازمان منطقه آزاد کیش راه اندازی شده بود و همه مدیران کاربل داشتند و کارها را ارجاع می داند و در این سیستم نامه نگاریها در کمترین زمان رسیدگی می شد و همه چیز در سامانه برای دسترسی همه وجود داشت این سیستم ۲۵ سال پیش در سازمان منطقه آزاد کیش اجراء شد، اصلا در کشور سابقه نداشت واین خود شاخصی از شفافیت طلبی مهندس یزدانپناه بود که پاسخشگویی وجود داشته باشد و فرقی بین مردم گذاشته نشود و به همه کارها رسیدگی گردد و کارها به بایگانی و فراموشی سپرده نشود.
آینده نگری بسیار خوبی در آن زمان وجود داشت ایشان وقتی در پستی بودند ، واقعا فکر نمی کردند که مسکونی برای آینده بسازند، در عوض آینده نگری برای همانجایی که بودند داشتند تا پروژه ها را به نتیجه برسانند و به پروژه بعدی بپردازند و هیچگاه خود را در کیش موقتی نمی دیدند و این رویکرد بسیار مثبتی در زمان حضور ده ساله ایشان در کیش بود.
دبیرانجمن سرمایه گذاران و کارآفرینان کیش با بیان اینکه مهندس یزدانپناه کارهای بزرگ را هیچگاه به نام خود نمی زدند و همیشه اعتقاد داشتند که باید برای مردم کار کنیم، گفت:

ایشان در یکی از مصاحبه ها گفته بودند: ما به عنوان بخش حاکمیتی مزاحم مردم هستیم اگر ما نباشیم مردم خودشان کارشان را پیش ببرند! همین فروتنی و سادگی یازند بود و در عین حال که به همه کارها سرعت می داد نشان می دهد که طرز تفکر یک مدیر بسیار می تواند جریان ساز و تاثیر گذار باشد.
مثبت اندیشی مهندس یزدانپناه از دیگر نکاتی بود که واقعا یازند همه بود و در طول سال های فعالیت کمتر دیدیم که ایشان خصلت منفی نگری داشته باشند و همین انرژی را در سطح جزیره گسترش می دادند تا همه با همدلی کارها را به پیش ببرند.
امیدواریم در همه مدیران کشور مثبت اندیشی و مثبت نگاه کردن وجود داشته باشد.
همچنین مهارت ارتباط موثر با کارکنان و کیشوندان از ویژگیهایی بود که هر کسی که با ایشان کار کرده می داند که ایشان چقدر به راحتی در افسکار و دل مردم نفوذ می کرد و ارتباطات بسیار نزدیک با کیشوندان، خانواده ها و سرمایه گذاران داشتند.
قریب با اشاره به اینکه این شاخص ها کمبودهایی است که امروزه در رده مدیران می بینیم و به همین خاطر کلام تاثیر گذاری نداشت گفت: امروز بعد از گذشت حدود سی سال که مهندس یزدانپناه پست مدیریتیشی خود را در جزیره ترک کرده اند کمتر کسی است که از ایشان به نیکی یاد نکنند و این اتفاق بزرگی است و آن شالائه این بهانه ای باشد که هر چند ماه یکبار حضور ایشان را در جزیره داشته باشیم.
این ارتباط موثر و همدلی باافراد از نکات بارز و برجسته ایشان می باشد و کماکان این روحیه را دارد و به عنوان جایی که می تواند با توجه به پتانسیل های موجود جایگاه ویژه ای در سطح کشور داشته باشد، به کیش عشق می ورزند.اگر کیش با همان سرعت پیشرفتی که داشت دستخوش اتفاقاتی نظیر بی ثباتی مدیریتی و عمل نکردن به قانون چگونگی اداره مناطق آزاد نمی شد امروز در جایگاه بسیار بالایی می توانست عرض اتمام کرده، تاثیر گذار باشد و کشور از جهات مختلف از آن الگو بگیرد.امیدوار هستیم که مدیران آتی برای کشور و مردم از این جنس مدیران باشند، دشان برای مجموعه شان بسوزد و بسیار موثر است.
از صمیم قلب شما را



دوست داریم و امیدوار به استمرار حضور یزدانپناه طبق قانون ونه فراتر از آن و به بهترین شکل عمل می کرد افزود: قانونگذار دبیرخانه را تنها در حد مجموعه ای که مجامع را برگزار، بودجه را تنظیم کند و ناظر عالی باشد دیده بود و غیر از این هیچ وظیفه ای برای دبیر خانه تعریف نشده بود و مهندس یزدان پناه هم تنها در همین حد برای دبیر خانه احترام قائل بود و راه را برایشان هموار می کرد ، وی معتقد بود منطقه باید کار خودش را انجام دهد و مدیر منطقه حاکم مطلق است و نباید کسی دخالت کند و با قدرت جلی می رقت. چیزی که به آن اعتقاد راسخ داشت کردند که مسکونی برای آینده بسازند، در عوض آینده نگری برای همان نکاتی است که مهندس یزدانپناه را تا امروز از سایرین متمایز می کند . در بخش بعدی از این نشست تعدادی از سرمایه گذاران و فعالان اقتصادی پیشکسوت کیش به مرور خاطرات همکاری با یزدانپناه پرداختند.

حاتمی،عضوانجمن سرمایه گذاران

وکارآفرینان کیش؛

کیش همیشه دلتنگ شما است

نصراله حاتمى؛ یکی از سرمایه گذاران باسابقه و قدیمی کیش در این نشست خطاب به مهندس یزدانپناه گفت: خاطرات بسیار خوب و شیرینی از شما داریم و من شما را بسیار وطن پرست دیده ام و کارهایی که انجام داده اید خصوصا در حوزه اجرایی همیشه به یادگار مانده است.
کیش همیشه دلتنگ شما است و همیشه در جمع ما حضور معنوی دارد! غریب از خود ما بپچه های ما به شما را بسیار دوست دارند و شما هم از این به بعد باید بیشتر به کیش بیایید و به محصول کار و تلاش تان سر بنیزید.
به نظر من شما کیش را کاشتید و امروز کیش در حال شکوفایی است و باید مالک اصلی از آن لذت ببرد چون فرزنداناش بزرگ شدند و درختانش میوه دادند.
اینجا خوشبختانه مردم قدرشعاسی دارند و به شما احساس خاصی دارند و به واقع عنوان معمار نوین کیش برآزنده شماست و با افتخار همیشه از آن دوران یاد می کنیم.

کتابفروشی: دبیر سندیدکای صاحبان

صنایع کیش؛

راهنمایانهای شما در ادامه مسیر بسیار

موثر است

احمد کتابفروش؛ دبیر سندیدکای صاحبان صنایع کیش در این نشست خطاب به مهندس یزدانپناه گفت: خیلی خوشحالم که آمدید.
آن چیزی که سی سال من را اینجا نگه داشته شخص مهندس یزدانپناه بود و در طول سالهای فعالیت همه آرزوهایی که مهندس داشتند را با اولویت مردم دیده ام. این باعث شد تا در فاصله کمتر از ۱۲ ساعت از ورود به کیش استعفاى خود را در جای دیگری که مسئولیت داشتم با فکس بفرستم و کیش را به عنوان مامن خود برگزیدم و سه دهه است که این موضوع ادامه دارد.
آرزوی همه ما این بود به جای اینکه دوره طلایی حضور مهندس یدانپناه برای ما حسرت باشد این دوران در سال های پس از ایشان به تکرار می شد اما متأسفانه امروز شاهد رسیدن کیش به این نقطه شدیم.
پیش از هر زمان دیگری مردم کیش به شما نیاز دارند این امیدواری و راهنماییهااتان که با حضور شما در کیش به وجود می آید در ادامه مسیر بسیار موثر است.
از صمیم قلب شما را

شیرازی منش؛ عضو انجمن سرمایه گذاران و کارآفرینان کیش؛

عشق یزدانپناه به کیش مانند عشق مادر

به فرزندیون

حسین شیرازی منش؛ عضو انجمن سرمایه گذاران و کارآفرینان کیش در این نشست با ذکر خاطره ای از چگونگی ورود حوزه کشاورزی به کیش و حمایت های مهندس یزدانپناه گفت: چیزی که مهندس یزدانپناه را از سایرین متمایز می کرد عشق بود و کیش را مثل نوزادی که باید آن را بزرگ می کردمی دید و به واقع عشق او مانند عشق صادر به فرزند بود.
من هم فردی از بخش خصوصی بودم و همیشه مهندس یزدان پناه می گفتند:هر کسی می خواهید قدمی در کیش بردار حامی او هستم و کمک می کنم و همه ما عینا این موضوع را می دیدیم و بخوبی برای همه مشهود بود و خیلی چیزها را از ایشان یاد گرفتیم.

در نشست صمیمی سرمایه گذاران کیش با مهندس یزدان پناه چه گذشت

**ایام انتخابات اخیر ریاست جمهوری و فعالیت های ستاد انتخاباتی دکتر پزشکیان در جزیره کیش بهانه ای بود تا مهندس محمد رضا یزدان پناه مدیر عامل محبوب و دوست داشتنی سالهای پیش منطقه آزاد کیش در جزیره حضور پیدا کنند و در نشستی با تعدادی از سرمایه گذاران و فعالن اقتصادی کیش به بررسی وضعیت جزیره کیش و البته تجدید خاطره ای با سالهای اولیه شکل گیری منطقه آزاد کیش و دوران مدیر عاملی مهندس یزدان پناه که از آن بعنوان دوران طلایی کیش نام برده می شود داشته باشند.
مهندس یزدانپناه که به عنوان معمار دوران سازندگی و دوران طلایی کیش از او یاد می شود در طول دو دوره مدیریتی حدود ده ساله خود کارهای بزرگی انجام دادند و پروژه های عظیم و ماندگاری را درجزیره کیش به ثمر رساندند تا جاییکه امروز حتی پس از گذشت ۳۰ سال در کوچه پس کوچه های کیش و در میان سرمایه گذاران و فعالن اقتصادی نام او را به نیکی یاد می کنند.
این نشست صمیمانه بهانه ای بود برای یادآوری و مروری بر استراتژی هایی که یزدانپناه در طول سال های مدیریتیشی خود بکار گرفت تا بتواند به عنوان یک مدیر مقتدر از حقوق و منافع جزیره کیش دفاع کند و کار آن سال ها به سمت رشد و تعالی هدایت کند و بهترین سال های رشد و شکوفایی و موفقیت کیش شکل بگیرد.
بطوریکه با گذشت چند دهه هنوز بسیاری از سرمایه گذاران و فعالین در کیش از سال های مدیریت یزدان پناه در کیش بعنوان یک شاخص و مبنایی برای ارزیابی کیفیت کار بقیه مدیران استفاده می کنند .
سبک و نوع مدیریتی که بعد از ایشان تکرار پیدا نکرد تا فقط بعنوان یک الگو وخاطره در گوشه ذهن فعالین در کیش به یادگار بماند.
در این نشست مرور خاطرات سرمایه گذاران پیشکسوت جزیره کیش از همدلی و وفاقی که میان سرمایه گذاران و کار آفرینان با مجموعه سازمان منطقه آزاد کیش و اشاره به نقش بی بدیل شخص یزدان پناه در شکل گیری این علاقه و الفت بخش جذابی از آن نشست بود.**



تلاش کردند و اگر موفقیتی هم حاصل شده نتیجه کار گروهی و تیمی بوده است.
یزدان پناه افزود: زمانی که ما کار می کردیم عشق دو طرفه وجود داشت، عشق مابه کیش، عشق به همکاران و عشق به همه اهالی کیش در همه احوال جاری و سساری بود.
به نظر من برنامه های ما برای کیش ناقص ماند اما خوشبختانه به طور نسبی از دید عموم موفق بودیم .
ما با عنوان سازمان و مجموعه دولتی هدایتگری کار را بیشتر به بخش خصوصی سپردیم و در واقع از آن ها کار را یاد گرفتیم.
جلساتی مانند همین جلسات تشکیل می شد و آنها صحبت می کردند و ما یادداشت می کردیم و حرف هایشان را به عنوان منشور خودمان به کار می گرفتیم.
از همان روز اول به خاطر تجربه ای که از قبل داشتیم حساسرسی توسط چند نفری که به آنها اعتماد داشتیم ایجاد کردیم و گفتیم حقوق خوب بگیرید اما به کسی باخ ندهید و دستتان پیش کسی دراز نباشد و هیچ مانع مانده ای برای امور خلاف قانون نداشته بناید.

در واقع قبل از آنکه دیگران ببینند و ما را حسابرسی کنند ما عملکرد خود را حسابرسی می کردیم و به همین خاطر هم هیچوقت ترسی از حضور بازرسان نداشتیم و مشکلی وجود نداشت.
البته برخی احتیاط هایی داشتند اما من همیشه باور داشتم آن چیزی که قانون برای ما حد و اندازه و اختیار مشخص کرده آن چیزی است که باید نهایت استفاده را از آن برد.
ما ضمن رعایت کامل قانون از ظرفیت های قانونی خود نهایت بهره برداری را می کردیم و هیچ جا اجازه نمی دادیم مسئولان ای برای ما پیش بیایند.
مقرراتی هم خودمان در مجموعه بومی سازی کردیم مثل مسئله ترافیک که باور داشتیم ترافیک یک شهر مستقیما حالات روحی و شخصیت افراد جامعه را محک میزند و ما می توانیم در شخصیت آدم ها تاثیر گذار باشیم.
مسئله راهنمایی و رانندگی از همان اول برایم اهمیت داشت و پیش بینی میکردم که در آینده کیش پر از خیابان و ماشین می شود و باید پایه گذاری ترافیک به درستی انجام شود.
شخصی مثل آقای میرفرخایی در آن زمان جناب زرگران را معرفی کرد ند که با کمک ایشان توانستم رانندگی با انضباطی را پایه گذاری کنیم.
سستد جزیره را گرفته بودیم و گفتیم با توجه به اینکه سستد جزیره دست سازمان است ضوابط ورود خودرو ها به محدوده را نیز ما بایستی تعیین می کنیم و اگر کسی رعایت نکرد باید تاوان بدهد (حتی به جای واژه جریمه ما تاوان استفاده شد در بتوانیم محمل قانونی برای آن درست کنیم) جریمه ها را از مردم می گرفتیم اما مردم اینجا آفتدر نجات داشتند که این حرکت ما را در جهت نظم جزیره می دیدند در صورتیکه شاید می توانستند از ماشکایت هم بکنند!اگر

قاعده درستی چیده شود مردم با مامکاری و حمایت می کنند و نظم و انضباط را ترجیح می دهند و در عین حال زورگویی و بی احترامی را بر نمی تابند.
یزدانپناه در بخش دیگری از سخنان خود در پاسخ به سوال یکی از حاضران جلسه درباره آینده کیش ایر بیان داشت: کیش ایر رانیت کردیم چون حیات کیش را وابسته به حضور مسافر می دیدیم و چند هواپیمای توپولف را خریداری کردیم و اگر به همان روال به جلو می رفتیم طبیعتا الان باید کیش ایر صاحب ایرباس بود.
ما زودتر از ماهان ایر تاسیس شدیم و کیش ایراولین بود و الان بینید ماهان کجا و کیش ایر کجاست!معتقدم کیش ایر به هیچ وجه نباید اگذار می شد و اشتباهاتی مثل آب و برق هم صورت گرفته است که نمی دانم چگونه باید جبران شود.

وی در پاسخ به سوال دیگری با موضوع ناامیدی مردم سرمایه گذاران گفت: نجات

دهنده ما بخش خصوصی است، ما همواره بر این عقیده بودیم که مزاحم بخش خصوصی درست نکنیم واین موضوع را به مجموعه سازمان آموزش داده بودیم که اصل را بر ورود سرمایه گذار بگذارند و اولویت را باید به بخش خصوصی و اگذار می کردم اما شما به عنوان بخش خصوصی خیلی دنبال این باشید که سازمان منطقه آزاد کیش برای شما راه حلی را تدارک ببیند شما باید خودتان این کار را انجام دهید.
متکی به سازمان نباشید راه حل پیدا کنید.اعتقاد دارم سازمان باید قادر اند بخش خصوصی و مردم همراه و نجیبش باشد.
درآن زمان اگر موضوع قانونی یک شهر مستقیما حالات روحی و شخصیت افراد جامعه را محک میزند و ما می توانیم در شخصیت آدم ها تاثیر گذار باشیم.
مسئله راهنمایی و رانندگی از همان اول برایم اهمیت داشت و پیش بینی میکردم که در آینده کیش پر از خیابان و ماشین می شود و باید پایه گذاری ترافیک به درستی انجام شود.
شخصی مثل آقای میرفرخایی در آن زمان جناب زرگران را معرفی کرد ند که با کمک ایشان توانستم رانندگی با انضباطی را پایه گذاری کنیم.
سستد جزیره را گرفته بودیم و گفتیم با توجه به اینکه سستد جزیره دست سازمان است ضوابط ورود خودرو ها به محدوده را نیز ما بایستی تعیین می کنیم و اگر کسی رعایت نکرد باید تاوان بدهد (حتی به جای واژه جریمه ما تاوان استفاده شد در بتوانیم محمل قانونی برای آن درست کنیم) جریمه ها را از مردم می گرفتیم اما مردم اینجا آفتدر نجات داشتند که این حرکت ما را در رونق مناطق آزاد و دست یابی این مناطق به جایگاه واقعی خود و نقش تاثیر گذار آن در توسعه اقتصادی کشور باشیم.

نگاهی نو و تازه به رویدادهای کیش

توسعه کیش –بر اساس آنچه در برنامه هفتم هدف‌گذاری شده تا پایان این برنامه میزبان ورودی گردشگر به ایران باید به ۱۵ میلیون نفر برسد، اما آنچه مورد سؤال است اینکه آیا ما زیرساخت کافی برای جذب این میزان گردشگر را ایجاد کرده‌ایم و یا می‌توانیم ایجاد کنیم؟ طبق اعلام وزارت راه‌وشهرسازی طول خطوط ریلی کشور تا پایان سال ۱۴۰۱ به حدود ۵ هزار و ۵۷ کیلومتر رسید و به گفته رئیس اتحادیه شرکت‌های تعاونی مسافربری کشور، کل ناوگان اتوبوسرانی فعال بین شهری در ایران فقط ۶هزار و ۵۰۰دستگاه اتوبوس است و بنابر اعلام سازمان هواپیمایی کشوری تعداد ناوگان خطوط هوایی ایران متشکل از ۱۵ شرکت هواپیمایی است که در مجموع ۱۳۰ فرود هواپیما در اختیار دارند. حال آیا این امکانات پاسخگوی جذب ۱۵ میلیون گردشگر هدف‌گذاری شده است؟

چنانچه نیم‌نگاهی به اسناد بالادستی و عملکرد مسئولان ذی‌ربط در اهتمام به تحقق آنان بیندازید متوجه می‌شوید سال‌هاست مسئله جذب گردشگر مورد توجه بوده، اما عملاً این توجه در حد تئوری و روی کاغذ باقی مانده و به عمل نرسیده است.

به‌طور مثال یکی از اهداف برنامه ششم توسعه رسیدن به عدد ۲۰ میلیون نفری جذب گردشگر خارجی تا پایان برنامه بود، اما مشاهده کردید در سال ۱۴۰۲ تنها ۶ میلیون گردشگر خارجی جذب کردیم که این عدد نشان از این دارد که به کمتر از یک‌سوم آنچه مورد تأکید بوده، رسیده‌ایم!

هم‌اکنون سهم صنعت گردشگری در تولید ناخالص ملی تنها حدود ۵٫۵درصد با رقمی افزون‌بر ۲۵۰هزار میلیارد تومان و سهم آن از اشتغال کشور حدود ۶درصد است. حال این ناگامی‌ها را بگذارید کنار آماری که مجمع جهانی اقتصادی داده و اعلام کرده ایران جزو ۱۰ کشور برتر در حوزه ظرفیت‌های گردشگری است. در مقابل در همسایه‌ها تر کزبان ما توانسته کشورش را به یک قطب قدرتمند جذب گردشگر تبدیل کند تا جایی که

۱۲درصد تولید ناخالص ملی اش از بخش گردشگری تأمین می‌شود و درآمدش از جذب گردشگر در نیمه نخست سال ۲۰۲۳، حدود ۲۱/۷میلیارد دلار بوده است. نبود اهتمام از جانب مسئولان ایرانی برای توسعه صنعت گردشگری و تکیه کامل آنان به درآمدهای نفتی درحالی است که کشورهای اطراف ما یعنی امارات، ترکیه و حتی عربستان در این زمینه به‌گونه‌ای عمل کرده‌اند که جزو کشورهای پیشرو در حوزه جذب گردشگر شناخته شده‌اند تا جایی براساس اعلام سازمان جهانی گردشگری سازمان ملل متحد؛ امارات، ترکیه، استرالیا، کانادا، ژاپن، آلمان، عربستان سعودی، ماکائو (چین)، هند و مکزیک در رتبه‌های بعدی پس از آمریکا انگلستان و فرانسه در جذب درآمدهای حاصل از گردشگری قرار گرفته‌اند.

بر پایه اعلام این سازمان، عربستان سعودی از نظر رشد ورود گردشگران بین‌المللی در سال ۲۰۲۳نسبت به‌سال ۲۰۱۹ در رتبه‌بندی گردشگری سازمان ملل، در صدر قرار گرفت، چراکه افزایش ۵۶درصدی در تعداد گردشگران ورودی را ثبت کرد و از این بابت بیش از ۱۰۰میلیارد ریال سعودی در ۹ ماه نخست سال ۲۰۲۳ بدست آورده است.

سفرده حاضر و آماده‌نفتی!

توسعه گردشگری چشم‌انتظار سند چشم‌اندازمر تفضی خاکسکار، کارشناس ارشد اقتصاد گردشگری در گفت‌وگو با قدس ضمن بیان اینکه ایران به‌لحاظ زیرساخت‌های طبیعی و تاریخی جزو سرآمدان جهان است به‌طوری که در حوزه زیرساخت‌های طبیعی دارای رتبه پنجم و به‌لحاظ جاذبه‌های تاریخی جزو ۹ کشور برتر جهان هستیم، ابراز کرد: اما از نظر ساختار برنامه‌ای و اجرا با چالش‌های بسیاری دست‌به‌گریبان هستیم به‌ویژه اینکه در حوزه ساختار توزیع بودجه بسیار کند عمل می‌شود.

وی ادامه داد: تا زمانی که سفره حاضر و آماده نفت بهن ایران، دولت‌های ما (که اتفاقاً مسئله پیشینه تاریخی دارد و از زمان قاجار بر همین منوال است) حاضر نخواهند

شد در دیگر حوزه‌ها سرمایه‌گذاری کنند و تنها به نفت تکیه خواهند کرد. خاکسکار ضمن بیان اینکه ما تنها در حال مصرف هستیم و نه تولید، خاطر نشان کرد: اینکه گفته می‌شود باید تا انتهای برنامه



بررسی ظرفیت‌های ایران برای جذب ۱۵میلیون گردشگر در برنامه هفتم؛

توسعه گردشگری چشم‌انتظار سند چشم‌انداز

گردشگری یکی از بحث‌برانگیزترین حوزه‌هایی است که بسیار مورد توجه است، چراکه باوجود جاذبه‌های ارزنده طبیعی و تاریخی که توان جذب گردشگر بالایی دارند؛ اما در جذب گردشگر بسیار ضعیف و ناتوان عمل کرده‌ایم.

هفتم به ۱۵میلیون گردشگر برسیم مستلزم این است که بتوانیم بودجه را به‌صورت عادلانه توزیع کنیم به‌خصوص از زمانی که سازمان گردشگری تبدیل به وزارتخانه شد. متأسفانه عملکرد مسئولان این گونه نشان می‌دهد که تبدیل سازمان به وزارتخانه یک تبدیل اسمی بوده و در د اینجاست که از

دیگر اداراها و سازمان‌ها برای اداره‌های میراث فرهنگی و گردشگری نیرو معرفی می‌کنند! این استاد دانشگاه با اشاره به‌عقیده وی جذب ۱۵میلیون گردشگر بدون کار کارشناسی و بدون

خودش را به جاذبه‌ای گردشگری تبدیل کرده؛ اما ما توان بهره‌بردن از جاذبه‌های خود را نداریم.

به‌عقیده وی جذب ۱۵میلیون گردشگر بدون کار کارشناسی و بدون

رسیدن به این آمار نیازمند این است که در تمامی حوزه‌ها به استانداردهای لازم برسیم. خاکسار بر اتخاذ یک رویکرد علمی و منسجم برای جذب گردشگر تأکید و تصریح کرد: امروز رویکرد اقتصادهای مهم دنیا به سمت گردشگری است و آنان از این طریق درآمدهای ناخالص خود را جذب می‌کنند.

«اینکه گفته می‌شود باید تا انتهای برنامه هفتم به ۱۵میلیون گردشگر برسیم مستلزم این است که بتوانیم بودجه را به‌صورت عادلانه توزیع کنیم به‌خصوص از زمانی که سازمان گردشگری تبدیل به وزارتخانه شد، متأسفانه عملکرد مسئولان این گونه نشان می‌دهد که تبدیل سازمان به وزارتخانه یک تبدیل اسمی بوده‌ودر د اینجاست که از دیگر اداراها و سازمان‌ها برای اداره‌های میراث فرهنگی و گردشگری نیرو معرفی می‌کنند!

این کارشناس ارشد اقتصاد گردشگری در ادامه رسیدن به استانداردهای unwtio را بسیار مهم و مؤثر در جذب گردشگر دانست و ابراز کرد: این سازمان تأکید دارد برای اینکه جایگاه کشوری را در منطقه سبز و در منطقه‌ای با ضریب اطمینان بالا در حوزه امنیت به رسمیت بشناسد باید به استانداردهای مورد توجه و تأکید برسد. حال آیا اقامتگاه‌ها و حمل‌ونقل ما استانداردهای لازم در این حوزه را دارند؟

سازمان به وزارتخانه تبدیل شده اما عملکردها نه!

وی ضمن تأکید بر اینکه پس از تبدیل شدن سازمان گردشگری به وزارتخانه، هنوز سند چشم‌انداز توسعه تدوین نشده است، سلبه‌ای عمل کردن و نداشتن نگاه تخصصی برای انتصاب مدیران و وزیران را یکی از مهم‌ترین آفت‌های این وزارتخانه

کشف مجسمه ۳ هزار ساله با اثر انگشت سازنده روی آن



توسعه کیش –یک مجسمه گلی باستانی که اعتقاد بر این است که قدمت آن به قرن ۹ یا ۱۰ قبل از میلاد و عصر آهن باز می‌گردد، نگاهی اجمالی به زندگی اجداد ما ارائه می‌دهد. باستان‌شناسان مجسمه قابل توجهی متعلق به دوران عصر آهن را که به احتمال زیاد متعلق به قرن ۹ یا ۱۰ قبل از میلاد است، در کف دریاچه‌ای در ایتالیا کشف کردند. عصر آهن آخرین دوره از سه عصر تاریخی فلز پس از عصر برنز است که از ماقبل تاریخ (قبل از تاریخ ثبت شده) شروع می‌شود و به پیش تاریخ (قبل از تاریخ مکتوب) می‌رسد. به نظر می‌رسد این اثر هنری دارای اهمیت مذهبی بوده است و کارشناسان معتقدند که از جایی آمده که زمانی یک منطقه مسکونی بوده و اکنون به زیر آب رفته است. کارشناسان امیدوارند با مطالعه این مجسمه متعلق به عصر آهن، بینش عمیق‌تری از زندگی ایتالیای باستان به دست آورند. این کشف در سایت باستان‌شناسی زیر آب Gran Carro di Bolsena (دریاچه بولسنا) در آیولای ایتالیا انجام شد. محققان در این کشفاف، یک مجسمه سفالی را از ته دریاچه بولسنا که یک دریاچه آتشفشانی است، کشف کردند. این مجسمه شبیه به ته یک زن است که تقریباً به اندازه یک کف دست است. کارشناسان تأکید می‌کنند که مجسمه‌های گلی مانند این معمولاً در قبرستان‌ها و مکان‌های مربوط به مراسم تدفین یافت می‌شوند. با این حال، این مجسمه خاص در مکانی یافت شده که زمانی منطقه مسکونی بوده است. این کشف توسط تیم خدمات باستان‌شناسی زیر آب انجام شد و تیم مرمت اموال فرهنگی ایتالیا نیز نقش مهمی در حفظ و بازایی این اثر سفالی ایفا کرد. آنها با غواصان دولتی در این تلاش همکاری کردند. محققان مشاهده کردند که این مجسمه سفالی به طور قابل توجهی حفظ شده است، به طوری که همانطور که در پانیه‌های رسمی آنها گفته شده، هنوز اثر انگشت سازنده آن بر روی آن قابل مشاهده است. آنها همچنین می‌گویند که این مجسمه بیشتر شبیه به یک نمونه کار اولیه به نظر می‌رسد تا اینکه یک اثر هنری تمام شده باشد. اگر چه این مجسمه ناقص است، اما سرخ‌های ارزشمندی برای تحقیق و بررسی بیشتر ارائه می‌دهد. منطقه Gran Carro di Bolsena از ارزش تاریخی بالایی برخوردار است. این کشف اخیر نگاهی اجمالی به گذشته‌ای دارد که تا سال ۱۹۹۱ تا حد زیادی ناشناخته باقی مانده بود. در آن سال، محققان مجموعه‌ای از سنگ‌های با شکل غیر متعارف را به عنوان محل احتمالی روستای آیولا (Aiola) شناسایی کردند. این سنگ‌ها با چشمه‌های آب گرم، تیرهای چوبی و قطعات سرامیک در ضلع جنوب غربی دریاچه قرار داشتند و به اوایل عصر آهن مرتبط بودند. کارشناسان می‌گویند ممکن است حداقل چهار سایت مشابه وجود داشته باشد که می‌تواند اندازه کوچتری داشته باشند. محققان چهار سال پیش در سال ۲۰۲۰ یک خاکریز زیر این سنگ‌ها کشف کردند. اعتقاد بر این است که این همان منطقه‌ای است که قطعات چوب و سرامیک از آنجا منشأ گرفته است. این یافته تخصص‌ها را بر آن داشت تا تهیه از خاک، منبع چوب و سرامیک را بررسی کنند. بر اساس این شواهد، محققان بر این باورند که آیولا ممکن است دوره آبسرا (still-house) وجود داشته باشد که در عصر آهن اهمیت زیادی داشته است. آبسرا به خانه یا سرپناهی گفته می‌شود که روی پایه‌های چوبی بر فراز آب دریاچه بنا شده باشد. نمونه‌ای از این گونه خانه‌ها امروزه در کشورهای گینه نو و بورنئو و همچنین در دهانه رودخانه آمازون به چشم می‌خورد. در درجه اول این گونه خانه‌ها به دریاچه‌های ماقبل تاریخ به ویژه دوره نوسنگی است. بقایایی از دهکده‌های آبسرای در سوئیس، شمال ایتالیا، آلمان و اتریش نیز کشف شده است. علاوه بر این شواهد، سکه‌ها و سفال‌های مختلف از دوران کنستانتین نشان می‌دهند که در این مکان تا اواخر امپراتوری روم سکونت وجود داشته است. این اکتشافات در مجموع اهمیت تاریخی غنی این منطقه را برجسته می‌کنند که این مجسمه نمونه‌ای بارز از آن است.

در محله و شهر خود باشید

یادگار ۲۰ سال حصر!



جنب ورودی اصلی بنا اتفاق افتاده است؛ جایی که با حذف یکی از ستون‌ها، فضای بزرگ‌تری به‌دست آمده که به طبع آن نیاز به پوشش متفاوت‌تری ایجاد شده است. استاد معمار برای اجرای سقف این

تاریخی و فرهنگی ارزشمند است که درست مرکز اقتصادی و اجتماعی و فرهنگی شهر سمنان، میدان سعدی قرار گرفته است. در دوره صفوی، همانند سایر بناهای عام‌المنفعه و آموذش مبتلایه مسائل مدارس و پل‌ها، کاروانسرا‌های بسیاری نیز، توسط افراد خیر، در شهرها، روستاها و مسیر جاده‌های کاروانی ایجاد و وقف شد. امروزه، به‌دلیل فراموشی و بی‌توجهی به میراث فرهنگی در آن زمان، به‌دلیل بسا مذهب و باورهای مذهبی، وقف عام شده‌اند، مشاهده می‌کنیم که نام واقف بر روی این کتیبه‌ها چشم می‌خورد.

کاروانسرای شاه‌عباسی سمنان این نکته مهم را مشخص می‌کند که طرح اولیه این بنا یکی از طرح‌های رایج بناهای اقامتی حیاط‌دار میان‌راهی مناطق مرکزی ایران در دوره‌های گذشته بوده است. شیوه ساخت، همان ایجاد باره‌بند‌ها و اتاق‌هایی است که پیرامون حیاط محصور ساخته می‌شده است. پلانی از نوع چهار ایوان با اتاق‌های دارای ایوانچه‌هایی در قسمت جلو، در دو طرف ایوان‌های اصلی و اسطبل‌هایی دورادور آنها به همراه فضاهای شبستانی بارانداز در چهار گوشه پلان. با تطابق و وضعیت موجود، ساختار اولیه و رجوع به اسناد تاریخی چهار مرحله مداخلات شامل مرمت، بازسازی و نوسازی را می‌توان در بنای کاروانسرا مشخص کرد.

باید بیان کرد همه این اتفاقات در نیمه شرقی بنا انجام شده که این موضوع نکته مهمی محسوب می‌شود و مشخص شدن دلیل آن، نیاز به بررسی ویژه دارد. مهم‌ترین تغییر ساختار پلان در بخش بارانداز شرقی، به‌عمل آمده عبارت است:

گردشگری

توسعه‌کیش –نوشیدن یک فنجان قهوه دارای کافئین می تواند سطح انرژی شما را افزایش دهد. مطالعات نشان می دهد افراد زمانی که قهوه می نوشند علائم کمتری از افسردگی را نشان می دهند. ترکیبات محافظت کننده ی قهوه به همراه کافئین می تواند توانایی شناختی مغز را ارتقا دهد و احتمال آلزایمر، بروز زوال عقلی، پارکینسون، سرطان و سکنه ی مغزی را کاهش دهد. در این مقاله به ارتباط بین افسردگی و قهوه می پردازیم اما ابتدا باید علائم این بیماری را بشناسیم.

نشانه‌های افسردگی چیست؟

یکی از بیماری های مزمن که روز به روز بر تعداد افراد مبتلا به آن افزوده می شود؛ افسردگی است. به دلیل موضوعات اجتماعی بسیاری از افراد از پذیرش این موضوع طفره می روند اما واقعیت اینجاست که خیلی از افراد ممکن است حتی در دروه ی کوتاهی از زندگیشان این حس را تجربه کرده باشند.

این بیماری می تواند قابل پیشگیری و درمان باشد. علائم زیر می تواند نشان دهنده افسردگی باشد البته در جات این بیماری در افراد متفاوت است:

- احساس ناراحتی طولانی مدت
- احساس ناامیدی در زندگی
- احساس شکست در زندگی
- درد های مزمن و بی دلیل
- احساس خستگی طولانی مدت
- تغییر در وزن به شکل ؛لاغری یا چاقی

ناگهانی

- تغییر عادات غذایی

- فکر کردن به مرگ یا خودکشی
- نداشتن توجه و تمرکز بر موضوعات
- بی اهمیت شدن مواردی که قبلا برای فرد مهم بوده است

مشکلات خوابیدن یا بیدار شدن

نحوه ی عملکرد قهوه

محققان چینی اعلام کرده اندممکن است قهوه به دلیل داشتن ترکیبی از آنتی اکسیدان های خاص، در کاهش تحریکات موثر باشد. قهوه به علت داشتن کافئین می تواند تأثیر ضد افسردگی داشته باشد، کافئین نوعی محرک است که می تواند سبب افزایش انگیزه و بیداری شود.شاید تجربه ی بیدار شدن در نیمه شب را داشته باشید؛ که به علت نوعی ماده ی خاص به نام آدنوسین اتفاق می افتد. آدنوسین می تواند گیرنده های مخصوص خود را تحریک کند و سبب احساس گیجی و کمبود تحرک و انگیزه شود. کافئین نیز می تواند در سیستم عصبی مرکزی تجمع یابد، اما بر خلاف آدنوسین گیرنده ای را فعال نمی کند برعکس سبب مسدود کردن گیرنده ی شود، از این طریق می تواند از کمبود انرژی و انگیزه جلوگیری کند.این پدیده می تواند تأثیر قهوه بر بیدار ماندن و هشپاری را توجیه کرد.

ارتباط بین قهوه و افسردگی چیست؟

ممکن است هنگامی که از خواب بیدار می شوید احساس کرختی کنید و حس کنید خستگی هنوز از بدن شما خارج نشده و زمانی که یک فنجان قهوه می نوشید انرژی خود را به دست می آورید.باید توجه داشت این احساس خستگی و کرختی می تواند از علائم

مصرف قهوه و افسردگی چه ارتباطی با هم دارند؟

آیا نوشیدن قهوه برای افسردگی موثر است؟

افسردگی باشد که می تواند بسا یک فنجان قهوه کاهش یابد یا برطرف شود. همین موضوع می تواند نشان دهنده ی تأثیر مثبت قهوه بر افسردگی باشد.قهوه باعث ساختن دوپامین (ماده ی شیمیایی محرک اصلی مغز) می شود. همچنین کافئین با اتصال به گیرنده های آدنوسین می تواند مقدار دوپامین را افزایش دهد. دوپامین می تواند ارتباط بین انگیزه و احساس ناراحتی باشد؛ دوپامینی که در اثر یکی از دلایل افسردگی می تواند بی انگیزگی و احساس ناراحتی باشد؛ دوپامینی که در اثر قهوه افزایش یافته، می تواند در کاهش حس افسردگی کمک کننده باشد. طبق آزمایشاتی که بر ۳۰۰ نفر از زنان انجام شد نشان داد که:

تأثیری که قهوه بر کاهش محرک گاما دارد، سبب بی قراری، استرس و پرخاشگری افراد می شود، به گونه ای که، این افراد بیشتر از خودشان نقد می کنند، تمام این موارد نشان می دهد قهوه همانطور که می تواند سبب احساس شادی و لذت در افراد شود می تواند علائم افسردگی را هم ایجاد کند.

حاصل شد؛ کافئین هنگامی که در قهوه باشد می تواند اثر محافظتی در برابر افسردگی داشته باشد و جای نسبت به قهوه اثر محافظتی کمتری دارد.

قهوه می تواند باعث افزایش افسردگی شود

نوشیدن ۳ فنجان قهوه در طول روز می تواند احتمال فکر کردن به خودکشی را کاهش دهد، البته این تأثیر مثبت در مردان با درصد کمتری همراه بود. طبق مطالعات انجام شده این نتیجه حاصل شد؛ کافئین هنگامی که در قهوه باشد می تواند اثر محافظتی در برابر افسردگی داشته باشد و جای نسبت به قهوه اثر محافظتی کمتری دارد.

وقت گذراندن با بچه ها و همسران در طول هفته و آخر هفته برای حفظ پیوند عاطفی بین شما ضروری است. اگر زمان کافی ندارید میتوانید صبحانه خانوادگی داشته باشید یا شبی را کنار هم بازی کنید و باهم فیلم ببینید. زمانی که با خانواده هستید از کار خف نزدیکان و کارمندان بپوچه ها تماس تلفنی بگیرید و فرزند یا همسران توجه کنید.

از فرزند بزرگتر تا باری مسائل خانوادگی نظر بخواهید و بر فقیاش ترتیب عمل بدهید. همیشه با همسران وقت های دو نفره داشته باشید. نیم ساعت قبل از خواب را به حرف زدن درباره مسائل خویشاوند که صرفا مربوط به خودتان است و باعث می شود احساس خوبی پیدا کنید،

دهد. اما این واقعیت هم وجود دارد که مصرف بیش از اندازه ی هر ماده ای؛ نه تنها قهوه، می تواند تأثیر عکس بر بدن بگذارد. محققین بر این باورند اگرچه مصرف قهوه در ابتدا می تواند سبب کاهش افسرگی شود اما در طولانی مدت کافئین می تواند عامل افسردگی به شمار رود.

قهوه می تواند عملکرد برخی محرک ها را نظیر؛ دوپامین، گاما را مختل کند، به دنبال اختلال در عملکرد این محرک ها و یا کاهش آنها (به خصوص دوپامین) عوارضی ایجاد می شود از جمله این عوارض؛ بی انگیزگی و ناامیدی می باشد. بی انگیزگی خوددلیلی برای افسردگی و یکی از نشانه های آن محسوب می شود.

علاوه بر این، تأثیری که قهوه بر کاهش محرک گاما دارد، سبب بی قراری، استرس و پرخاشگری افراد می شود، به گونه ای که این افراد بیشتر از خودشان نقد می کنند. تمام این موارد نشان می دهد قهوه همانطور که می تواند سبب احساس شادی و لذت در افراد شو می تواند علائم افسردگی را هم ایجاد کند.

طبق تحقیقی که صورت گرفت، این نتیجه حاصل شد؛ در بین دانشجویان سالم افرادی که زیاد قهوه می نوشند، در برابر کسانی که قهوه نمی نوشند یا مصرف کمتری دارند، به درجه ی شدیدتری از افسردگی گرفتار می شوند. مهمترین دلیل آن به اختلال خواب ناشی از مصرف قهوه و چایی مرتبط می شود. ارتباط بین خواب و روحیه ی افراد می تواند تایین آخ آزمایش را قابل قبول کند.

اختصاص دید. هفته ای ۱ بار قرار عاشقانه ترتیب دهید و با هم بیرون بروید. قرار عاشقانه شما میتواند صرف شام باشد یا رفتن به کافی شاپ و سینما یا حتی پیاده روی صبحگاهی در پارک یا یک روز همراهی با تور طبیعت گردی.

برای خودتان وقت بگذارید شما نیاز دارید در طول هفته زمانی را صرفا برای رسیدگی به خودتان اختصاص دهید. اگر به ورزش علاقه دارید هفته ای ۳ جلسه باشگاه بروید. یک روز را آشپزی نکنید و این وظیفه را به شوهرتان بسپارید که به میل خودش آشپزی کند یا غذا سفارش بدهد موقع به آرایشگاه بروید و به ظاهرتان رسیدگی کنید. میتوانید به استخر، سونا یا جکوزی بروید یا با دوستانتان وقت بگذارید. حفظ روحیه و سلامت جسمیتان را در اولویت قرار دهید تا بتوانید انرژی مثبت وارد خانواده کنید.

مهربانه گفتن شما در حال حاضر یک مادر هستید که باید به فرزندانتان در کار سایر امور شخصی و کاری رسیدگی کنید بنابراین باید همیشه خودتان و فرزندانتان را در اولویت قرار دهید و اجازه ندهید دیگران وظایفشان را به گردن شما بیندازند. برای این مساله آموزش متن

شما در حال حاضر یک مادر هستید که باید به فرزندانتان در کار سایر امور شخصی و کاری رسیدگی کنید بنابراین باید همیشه خودتان و فرزندانتان را در اولویت قرار دهید و اجازه ندهید دیگران وظایفشان را به گردن شما بیندازند. برای این مساله آموزش متن

یک تقویم برای نظم دادن به امور خانه داشته باشید و در آن موعد پرداخت قبضه ها، اقساط، خریدها، خرده کاری های بچه ها، رویدادهای تحصیلی و خانوادگی، فعالیت های فوق برنامه، تولد ها و غیره را یادداشت کنید.

فرزندان را به مهد کودک بفرستید شما میتوانید فایلی ویدئویی یا صوتی با صدای خودتان در حال آواز خواندن، کتاب خواندن یا صحبت کردن به پرستار یا مهد کودک بدهید تا برای فرزند خردسالان پخش شود. اگر امکان حضور در رویداد خاصی که فرزندتان در مدرسه دارد، را پیدا نمیکنید، در صبح آن روز یا یادداشت بادهیه ای برایش آرزوی موفقیت کنید و از همراه فرزندتان بخواهید از مراسم فیلمبرداری کند و برایتان بفرستد. در ساعت استراحتی با بچه ها تماس تلفنی بگیرید و تا هم خودتان و هم فرزندتان انرژی و آرامش بگیرید.

از عوامل تأیید وقت دوری کنید شما زمانی برای وقت تلف کردن در اینستا، چت کردن یا چک کردن ایمیل های زیاد و وقت گذراندن بی هدف در اینترنت، غیبت کردن یا صرف ناهار طولانی ندارید. در محل کارتان روی وظایفان تمرکز کنید و حرف زدن با همکاران را به وقت

چگونه در شغل خود پیشرفت کنید

هستند. بدون جدول زمانی، رسیدن به اهداف بسیار سخت‌تر است و بدون اهداف، جدول زمانی صرفاً یک برنامه زمانی است. استفاده از آنها با هم، راهی برای رسیدن به موفقیت است. تعیین هدف به شما سر‌نخ‌های می دهد که برای آن تلاش کنید و جدول زمانی، شما را مسئول و در مسیر رسیدن به اهداف نگه می دارد.

به نقشه راه شغلی خود مراجعه کنید و به برنامه های



هر شخصی تعریف مشخصی از موفقیت دارد. برای برخی افراد ممکن است بررسی فرصت های استخدامی موجود در بازار کار، رسیدن به یک موفقیت شغلی و گرفتن یک نقش اجرایی مطلوب باشد و برای برخی دیگر، موفقیت می تواند یافتن شغلی باشد که به آنها امکان می دهد زمان بیشتری را با خانواده خود بگذرانند. هیچ مفهوم درست یا غلطی برای تعریف موفقیت وجود ندارد و مفهوم موفقیت برای هر کسی متفاوت به نظر می رسد. مهم این است که شما بتوانید آن را برای خودتان تعریف کنید.

خود برای سال‌های یک تا پنج نگاهی بیندازید. اینها بزرگترین اهداف بلند مدت شما هستند. برای دستیابی به این اهداف بزرگ، باید آنها را به اهداف کوتاه مدت کوچکتر و قابل کنترل‌تر تقسیم کنید. مرحله‌ی که باید برای رسیدن به جایگاه بعدی در شغل فعلی خود بردارید را در نظر بگیرید. برای پیشرفت شغلی به چه مهارت‌هایی نیاز خواهید داشت؟ چه کسی در شبکه شما می تواند به شما در پیشرفت کمک کند؟ آیا می توانید در شرکت فعلی خود به هدف خود برسید؟ برای تحلیل و به چالش کشیدن تفکر انتقادی خود در مورد این موضوع، واقعا وقت بگذارید. محدودیتی

قهوه و افسردگی:شمشری دوبله

هنوز هیچ قطعیت کاملی در کاهش افسردگی با قهوه وجود ندارد اما آن چیزی که مشخص است این نتایج، علائم، شدت تأثیر گذاری و.. در افراد مختلف متفاوت است و تا حد زیادی به سیستم بدنی خود فرد مربوط می شود. اگر افراد بتوانند مقدار مصرف خود را مدیریت کنند، قهوه و افسردگی می توانند مخالف هم باشند.

تأثیر قهوه بر داروهای ضد افسردگی

افرادی که مبتلا به افسردگی هستند و دارو مصرف می کنند باید به شکل جدی، مصرف قهوه ی خود را کنترل کنند و یا آن را با نوشیدنی های دیگر یا قهوه ی بدون کافئین جایگزین کنند تا از اثر مخرب آن در امان باشند. قهوه می تواند با داروهای ضد افسردگی تداخل داشته باشد از این رو این افراد باید قبل از مصرف قهوه یا پزشک خود در مورد تداخل دارویی مشورت کنند. یکی از این داروها، داروهای دسته ی MAOI و داروهای ضد افسردگی سه حلقه ای (کاهش جذب دارو در صورت مصرف قهوه) هستند. اثرات منفی کافئین می توان به افزایش ضربان قلب، افزایش اضطراب و افزایش فشار خون اشاره کرد لذا افرادی که بیماری در این زمینه دارند باید در مصرف قهوه جانب احتیاط را رعایت کنند. با وجود تمام موارد ذکر شده افراد می توانند با کنترل مناسب و تعادل در نوشیدن قهوه از اثرات مفید آن بر بدن بهره مند شوند و از سوی دیگر از پیامدهای منفی آن جلوگیری کنند.

روش های برقراری تعادل مادران میان کار و خانواده شروع می شود

مهارت نه گفتن بسیار ضروری است. اگر همیشه به درخواست دیگران به بگوئید برایشان توقع ایجاد می شود و وظیفه شما می بینند که بیش از حد ممکن کار کنید و تبدیل به یک فرد همیشه در دسترس برای اعضای خانواده، همکاران و رییسان می شوید. قبل از پاسخ مثبت دادن به کاری که برایتان تعهد اضافه ایجاد میکند، زمانی را به فکر کردن اختصاص دهید. بدون فکر و در لحظه پاسخ مثبت دادن زنان مهم ترین مشکلی است که باعث می شود همیشه بیش از حد گرفتار باشند و بعدا پشیمان شوند. در این موارد به جای پاسخ دادن مستقیم میتوانید بگوئید که نیاز به فکر کردن دارید. اگر پاسخ مثبت دادن به درخواست دیگران باعث ایجاد احساس ناراحتی و فشار زیاد بر شما می شود سعی کنید بدون این که خودتان یا طرف مقابل را ناراحت کنید، درخواست او را رد کنید مثلا میتوانید به شکل زیر پاسخ دهد: متاسفم در حال حاضر نمیتوانم در این زمینه به شما کمک کنم شاید ۶ ماه دیگر وقت آزاد شود، آن موقع به من یادآوری کنید. دلم می خواهد به شما کمک کنم ولی تکلیف مدرسه بچه هاخیلی زیاد است و وقتی برابم نمی گذارد. در این مورد میتوانم فلاتی را به شما پیشنهاد بدهم احتمالا دلش بخواد در این زمینه فعالیت کند.

علائم پنهان اختلال نقص توجه- بیش فعالی (ADHD) در دختران



توسعه کیش – یک کارشناس روانشناسی گفت: تشخیص اختلال نقص توجه- بیش فعالی (ADHD) در دختران به دلیل تفاوت های ظریف در بروز علائم اغلب تا سن بلوغ به تأخیر می افتد. پریدخت زند روانشناس تشخیص گفت: تشخیص اختلال نقص توجه بیش فعالی (ADHD) در بسیاری از دختران مبتلا به آن، تا سن بلوغ به تعویق می افتد و حتی در این سنن نیز احتمال دارد که علائم این اختلال به اشتباه به عنوان اضطراب، افسردگی و اختلال دوقطبی تشخیص داده شود. مطالعات نشان می دهند که حدود ۱۴٪ از دختران مبتلا به ADHD، بیش از درمان اختصاصی این اختلال، درمان ضد افسردگی دریافت کرده اند، در حالی که این احتمال در پسرها ۵٪ بوده است. برخلاف پسران مبتلا به ADHD که اغلب علائم بیش فعالی و تکانشگری را نشان می دهند، ظاهر ADHD در دختران اغلب به سمت بی توجهی و کمبود تمرکز گرایش دارد. دختران در تلاش برای انطباق با انتظارات محیطی و اجتماعی مرتبط با جنسیت خود، علائم بیش فعالی را تا حد زیادی مهار می کنند. زند تصریح کرد: تلاش دختران برای تطابق با انتظارات محیطی ممکن است منجر به این شود که علائم بیش فعالی را صرفا به صورت انجام کارهای بی هدف و بی قراری در صندلی یا نیمکت کلاس، و تکانشگری را به صورت علائمی مانند پر حرفی، گفتن کلمات نامتناسب بدون فکر کردن به آنها، تغییر سریع جریان صحبت از موضوعی به موضوع دیگر و پریدن وسط حرف دیگران نشان دهند. تمام دختران مبتلا به ADHD، تمامی علائم و نشانه های زیر را بروز نمی دهند؛ از طرفی، داشتن یک یا دو علامت از علائم زیر مسأوی با تشخیص ADHD نیست. با این وجود، مشاهده تعدادی از این علائم به صورت پایدار، می تواند نشان دهنده ضرورت مشورت با یک متخصص باشد؛ حواس پرتی و ناتوانی در حفظ تمرکز، منحرف شدن مکرر و سریع توجه از یک فعالیت به فعالیت دیگر، آشفتگی و به هم ریختگی در ظاهر و رفتار، فراموشکاری، مشکل در به اتمام رساندن تکالیف، خیال پردازی افراطی، صرف زمان نسبتاً طولانی برای برداشتن خواسته ها و دستورات، به طوری که ممکن در ابتدا به نظر برسد که چیزی نشنیده است، بی دقتی و اشتباهات مکرر، پر حرفی و مشکل در گوش دادن به صحبت دیگران تا انتها؛ مدیریت زمانی مختل؛ به طور مثال دیر رسیدن مکرر، زود رنجی، تحریک پذیری و حساسیت مفرط. عدم تشخیص این علائم به عنوان یک شرایط طبی نیازمند درمان، باعث می شود که کودک و اطرافیان او، این علائم را به عنوان یک نقص شخصیتی سرزنش آ میز تلقی کنند. در همین اساس، دختران مبتلا به ADHD به احتمال بیشتری دچار افسردگی، اضطراب، محدود شدن روابط دوستانه به دنبال افت اعتماد به نفس و درگیری در شکل درمان دارویی، میشوند. زند تصریح کرد: تشخیص ADHD می تواند باعث برداشته شدن بار شرم، گناه و القای مانند تبتل و حواس پرت از کودک شود. دریافت درمان مناسب در شکل درمان دارویی، مشاوره، آموزش به والدین، تکنیک های مدیریت رفتاری و... می تواند باعث کاهش مشکلات ناشی از علائم بیماری و روشن تر شدن دورنمای آینده این کودکان شود. در عین حال، مطرح شدن تشخیص یک اختلال روانشناختی، اگر چه باعث کاهش میزان سر درگمی و ابهام والدین در ارتباط با علت رفتارهای مختل کودک می شود، اما خود سرزنشگری، غمگینی و میل به انکار، تجربه مشترک بسیاری از والدینی است که تشخیص اختلال ADHD برای فرزند نان آنها مطرح می شود.

خبرنگار افتخاری

در محله و شهر خود باشید



گردشگری کیش انجام شده برای استمرار مدیریت دکتر سرهنگی تلاش می کنیم تا با ایجاد ثبات مدیریتی، اقدامات زیر ساختی آغاز شده بی سرانجام نمانند.

علی اقتصاد در پایان گفت: در جهت ایفای مسئولیت های اجتماعی و برخورداری کیشوندان کم درآمد از تفریحات دریایی با پیشنهاد مدیرعامل سازمان منطقه آزاد کیش ۲ هزار بلیت استفاده از تفریحات دریایی به دانش آموزان کم درآمد جزیره اختصاص یافته است.

گفتنی است براساس این طرح بلیت تفریحات دریایی بر بستر پلنفرم تفریحات دریایی کیش در سامانه بزن بریم کیش عرضه می شود. همچنین درپایگاه های بزن بریم کیش در فرودگاه و اسکله تفریحی جزیره، امکان خرید بلیت تفریحات دریایی از طریق سامانه برای گردشگران و شهروندان فراهم شده است.

تاکید مدیرعامل سازمان منطقه آزاد کیش بر نقش تاثیرگذار و محوری بومیان در توسعه کیش



توسعه حوزه های مختلف به ویژه گردشگری، نقش مؤثری ایفاکنند.

گفتنی است در این دیدار پس از مطرح شدن برخی از مشکلات از زبان بومیان کیش، مدیرعامل سازمان منطقه آزاد کیش دستور اقدامات لازم برای رفع آن را صادر کرد.

توسعه کیش - مدیرعامل سازمان منطقه آزاد کیش گفت: بومیان کیش بواسطه پشتوانه قدمت و تجربیات گرانبهایی که دارند، می توانند در ارتقاء و توسعه حوزه های مختلف به ویژه گردشگری، نقش مؤثری ایفاکنند.

به گزارش توسعه کیش، شیخ یعقوب شمس امام جمعه اهل سنت کیش همراه با برخی از بومیان با رحیم سرهنگی مدیرعامل سازمان منطقه آزاد کیش دیدار کردند.

رحیم سرهنگی مدیرعامل سازمان منطقه آزاد کیش در این دیدار با اشاره به نقش محوری امام جمعه اهل سنت در رفع مشکلات بومیان کیش و قدرانی از همکاری و تعامل وی با این سازمان، شیخ یعقوب شمس را فردی دلسوز، صبور و با تدبیر خطاب کرد و افزود: تقویت و وضعیت اقتصادی بومیان از طریق ایجاد مراکز گردشگری و بومگردی که جاذبه های فراوانی برای گردشگران دارد، همواره در دستور کار سازمان بوده است.

مدیرعامل سازمان منطقه آزاد کیش با تاکید بر پیگیری امور بومیان و رسیدگی به وضعیت منطقه بومی نشین کیش گفت: بومیان قدیمی ترین ساکنان جزیره هستند که در تمامی مقاطع زمانی در پیشرفت و آبادانی کیش

فریشی معاون ورزش و تفریحات شرکت عمران، آب و خدمات کیش:

منتقد عملکرد ما و پیگیر مطالبات مردم باشید



بانشید مسئول و مدیری که از تقد گریزان هست و وحشت دارد متعهد به کار هم نیست، وی گفت ما را نقد کنید و مطالبه گر خواسته های مردم باشید و ما را حمایت کنید بتوانیم فضای فعالیت های بهتری در ورزش کیش ایجاد نماییم.

وی هم چنین در سخنان خود به لزوم فراهم آوردن شرایطی برای مشارکت و بخش خصوصی در ورزش اشاره کرد و گفت با همکاری و مشارکت بخش خصوصی قطعاً وضعیت بهتری در ورزش ایجاد خواهد شد و توانمندبهای ورزش کیش ارتقاء پیدا خواهد کرد. فریشی هم چنین در پایان سخنان خود از همه مدیران گذشته و کسانی که در هر موقعیتی به ورزش کیش خدمت کرده اند تقدیر کرد.

تاکید مدیرعامل سازمان منطقه آزاد کیش بر استاندار دساز فعالیت های مهندسی در کیش

نامه تشکیل کانون مهندسان کیش، رعایت الگو های نوین ساخت، نظام مند نمودن فرایند های مهندسی، لزوم بهره مندی از خدمات مهندسان ناظر کیشوند، بسط دانش فنی، بکارگیری مهندسین ذیصلاح در امر ساخت و کاهش فرایندهای اداری از جمله مباحثی بود که در این جلسه مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

گفتنی است در این دیدار محمد مهدی احمدی سرپرست شرکت عمران، آب و خدمات شهری کیش و امین صفایی اصل مدیر فنی عمران شهری معاونت عمرانی و امور زیربنایی سازمان منطقه آزاد کیش نیز حضوری داشتند.

استاندار در حین ساخت و ساز و استفاده از مصالح مرغوب، نقش زیادی در ایجاد سازه هایی که در کیش سرمایه ملی محسوب می شوند بر عهده داشته اند و بر زیبایی های این جزیره افزوده اند.

وی با اشاره به نقش مهندسان ناظر در روند ساخت و ساز طرح های عمرانی و جلوگیری آنان از هدر رفت سرمایه ملی، این مهم را عاملی تاثیر گذار بر استحکام بنا و استاندارد سازی عنوان کرد و خواستار ارتقاء جایگاه جامعه مهندسان کیش شد.

بر اساس این گزارش نحوه فعالیت مهندسان در قالب حقیقی و حقوقی در صنعت ساختمان، بررسی شیوه

توسعه کیش - رحیم سرهنگی بر تقویت تعامل و همکاری جامعه مهندسان کیش و ارتقاء جایگاه و نقش آفرینی این جامعه در جزیره کیش تاکید کرد.

به گزارش توسعه کیش، اعضای جامعه مهندسان کیش با رحیم سرهنگی مدیرعامل سازمان منطقه آزاد کیش دیدار کردند.

در این دیدار دکتر "سرهنگی" با اشاره به لزوم نظارت موثر بر ساخت و ساز ها با رویکرد قانون مداری، تعهد و استاندار دسازي با بهره مندی از دانش و علم روز از خدمات جامعه مهندسان کیش قدر دانی کرد و گفت: جامعه مهندسان جزیره کیش با رعایت اصول

با حضور مدیر عامل سازمان منطقه آزاد کیش صورت گرفت؛

رونمایی از پلنفرم فروش بلیت تفریحات دریایی در سامانه جامع گردشگری کیش

توسعه کیش - با رونمایی از پلنفرم فروش بلیت تفریحات دریایی کیش در سامانه جامع گردشگری، نرخ عرضه تفریحات دریایی ساماندهی شد.

دسترسی، امکان نظارت مستمر، درجه بندی کیفی و کمی خدمات داده شده از نگاه مشتریان و عرضه خدمات بانرخ واقعی و بدون واسطه از مزایای این طرح است.

سرهنگی هوشمند سازی را حلقه مفقوده گردشگری کیش دانست و از تعمیم این طرح به دیگر حوزه های گردشگری خبر داد.

وی با اشاره به اینکه دسترسی به خلیج زیبای فارس و تفریحات دریایی وجه تمایز گردشگری جزیره کیش است که باید برای رشد و رونق آن تلاش شود تاکید کرد: در این طرح با حذف واسطه ها قیمت تفریحات دریایی واقعی شده و فروش خارج از این سامانه تخلف محسوب می شود. همچنین حضور دفاتر خدمات گردشگری نیز در این سامانه دیده شده و از طریق این سامانه تلاش شده است واسطه گری و دلالی از روند فروش بلیت تفریحات دریایی کیش حذف شود.

به گفته مدیرعامل سازمان منطقه آزاد کیش رویکرد هوشمند سازی،

به گزارش توسعه کیش، در این نشست که با موضوع اطلاع رسانی و تبیین شیوه مشارکت سازمان و جامعه کلوب داران برگزار شد مدیرعامل سازمان منطقه آزاد کیش، در خصوص اهمیت راه اندازی سامانه جامع گردشگری گفت: اعتماد مهم ترین محصول یک برند است محصولی که به سختی به دست می آید و حفظ آن برای رشد آن برند حیاتی است.

رحیم سرهنگی افزود: جزیره کیش به عنوان یک برند باید با ارائه خدمات و محصول با ارزش، حس اعتماد گردشگران را حفظ و تقویت کند و این موضوعی است که بدلیل عدم انطباق کیفی و کمی خدمات گردشگری با هزینه پرداختی باعث نارضایتی و بی اعتمادی گردشگران شده بود.

وی ایجاد پلنفرم جامع گردشگری و پلنفرم فروش بلیت تفریحات دریایی را راهکاری برای مدیریت نرخ عرضه بلیت های تفریحات دریایی عنوان کرد و گفت: مدیریت سفر و هزینه ها، سهولت

برای اولین بار؛

بلاگرهای کیش بعنوان سفیران معرفی جزیره تجلیل شدند



این بیت حضرت حافظ داشته باشند که: در هر منزل لیلی که خطر هاست در آن شرط اول قدم آنست که مجنون باشی

هاشم وزری در ادامه، اعتبار هر مجموعه را حاصل احترام صاحبان آن مجموعه به فعالیت و کسب و کار خود دانست و افزود: نگاه جدی و کارآمد به فعالان فضای مجازی حاصل شأن و جایگاهی است که این عزیزان خودشان به آن قائل خواهند بود که نیاز است برای کسب اعتبار و جایگاه والای اجتماعی با تولید آثار ارزشمند و دقت بسیار در انتخاب تصویر، متن و موسیقی، از فعالیت خود حفاظت، حراست و صیانت کنند

جزیره کیش حضور داشتند تقدیر شد

توسعه کیش - سرپرست روابط عمومی و امور بین الملل سازمان منطقه آزاد کیش عملکرد خوب فعالان فضای مجازی را در دومین جشنواره ملی نی انبان، نمونه موفق همدلی در ایجاد شبکه اطلاع رسانی و تبلیغات عنوان کرد.

به گزارش توسعه کیش، سیدابراهیم هاشم وزری در نشست تقدیر از فعالان فضای مجازی جشنواره نی انبان کیش بهره گیری از ظرفیت فضای مجازی را یکی از ارکان تبلیغات در دنیای امروز برشمرد و گفت: با توجه به تغییر رویکرد و ذائقه مخاطبان و فراگیری ابزارهای رسانه ای دیجیتال، مانیز باید براساس شرایط امروز برای تبلیغات و اطلاع رسانی بر بستر ابزارهای

پرمخاطب برنامه ریزی و اقدام کنیم.

وی افزود: جشنواره نی انبان نمونه ارزشمندی از شکل گیری شبکه تبلیغات و اطلاع رسانی با همکاری و همدلی خوب رسانه های فعال مستقر در کیش، بویژه فعالان فضای مجازی (بلاگرا) در جزیره بود و تاثیر این تعامل در انعکاس گسترده و فرامرزی این جشنواره به خوبی مشهود بود. در این نشست ضمن تقدیر از تلاش فعالان فضای مجازی ابراز امیدواری کرد فعالان این حوزه که سفیران معرفی جزیره کیش هستند نقش زیادی در معرفی جاذبه های گردشگری این منطقه آزاد کشور دارند، توسعه و رونق جزیره کیش را محور فعالیت های خود در تولید محتوا قرار دهند.

وی افزود: فعالان این حوزه باید قدر ظرفیت کار خود را بدانند و تلاش کنند در مسیر صعود و پیشرفت جامعه موثر واقع شوند و در این مسیر نیم نگاهی به

بازدید مدیرعامل سازمان منطقه آزاد کیش از ایستگاه آتش نشانی کیش



برای شما موفقیت و سلامتی در مأموریت هایتان را خواستارم.

همچنین محمد مهدی احمدی سرپرست شرکت عمران، آب و خدمات نیز در این نشست با اشاره به لزوم آموزش و تکمیل نیازمندی های سخت افزاری و بروزرسانی تجهیزات در کنار افزایش توان تخصصی و فنی نیروها، از خرید دو دستگاه خودرو سنگین و نیمه سنگین آتش نشانی در پاییز امسال و نیز برخی اقلام مورد نیاز آتش نشانات خبر داد.

سهراب رضایی رییس اداره آتش نشانی کیش نیز در ابتدای این نشست با ارائه گزارش عملکرد چهار ماهه این اداره از اطفاء ۱۷۲ مورد آتش سوزی و خدمات رسانی در ۲۷۱ مورد از سوانح مختلف خبر داد و گفت: آتش نشانات در این مدت توانستند در اطفاء ۹ حریق خودرو، ۷۸ مورد آتش سوزی ضایعات گیاهی

توسعه کیش - مدیرعامل سازمان منطقه آزاد کیش در دیدار با آتش نشانان کیش از تشکیل کارگروه بررسی علل آتش سوزی های اخیر و آسیب شناسی این مهم با محوریت موسسه علوم و فنون کیش خبر داد.

به گزارش توسعه کیش، رحیم سرهنگی با حضور در ایستگاه آتش نشانی مرکزی، با رئیس و کارکنان زحمتکش این واحد دیدار و از زحمات، حضور به موقع و سرعت عمل نیروهای آتش نشانی در هنگام وقوع و تالش آنان در ارتقای ایمنی جزیره کیش قدر دانی کردند.

مدیرعامل سازمان منطقه آزاد کیش پس از بازدید از بخش های مختلف ایستگاه آتش نشانی کیش و تجهیزات این مرکز در نشست صمیمی با کارکنان از نزدیک با شرایط کاری و مشکلات آنان آشنا شد.

مدیرعامل سازمان منطقه آزاد کیش در این نشست به تبیین اهمیت کار آتش نشانات و مسئولیت سختی که بر عهده آنان است پرداخت و گفت: تأمین ایمنی ساکنان و شهروندان مسئولیت سنگینی است و اقدامات ارزشمند و امداد رسانی به موقع آتش نشانات در حوادث، در راستای تثبیت آنچه که از نظم، امنیت و آسایش کیش در ذهن ما متصور است، می باشد.

وی با یادآوری حس مسئولیت پذیری و توان عملیاتی آتش نشانان کیش در آتش سوزی های اخیر افزود: اقدامات پیشگیرانه ای که منجر به کاهش حوادث می شود بر کسی پوشیده نیست از اینرو با تشکیل کارگروه ها با محوریت موسسه علوم و فنون کیش، باید علل آتش سوزی های اخیر مورد بررسی و آسیب شناسی قرار گرفته و نتایج آن به عنوان عوامل بازدارنده آتش سوزی، در جامعه آگاهی رسانی شود.

سرهنگی آتش نشانات را قهرمانان فصل تابستان جزیره کیش عنوان کرد و گفت: از خداوند متعال

نگاهی نو و تازه به رویدادهای کیش

تلفن: ۰۷۶) ۴۴۴۴۴۹۹۹ - ۴۴۴۴۴۹۶۶
فکس: ۴۴۴۴۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۴۲۰۲۸۴

توسعه کیش

خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
صاحب امتیاز: مؤسسه مطبوعاتی و رسانهای اقتصاد کیش
مدیر مسئول: ابراهیم ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول: اسحق ارزانی
سرمدیر: فریده پناه
گستره توزیع: استان هرمزگان

نشانی دفتر مرکزی:
کیش، خیابان فردوسی، ویلاهای مروارید، بلوک B۳، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ صمیم ۶۵۶۰۷۹۱۷

توسعه کیش

هفته نامه

موزیک های پرتر
ایمن هفته ۸

۱-چشمون سیاه از ناصر زینعلی
۲-مقصر منم از آصف آریا
۳-ما ادامه داریم از امیر مقاره
۵-بد کردی از مسعود صادقلو
۶-شب عشق از بهنام بانی
۷-گیتار کوئی از کیارش
۷-دلم تنگه از مجید رضوی
۸-و قشقه بری از اشوان
۹-خوابتو دیدم از آصف آریا

چهارشنبه ۲۴ مرداد ۱۴۰۳، ۹ صفر ۱۴۴۶، ۱۴ آگوست ۲۰۲۴، شماره هفتاد و هشت، سال چهارم، ۸۰ صفحه، قیمت ۸۰۰۰ تومان

شعر

باد سحری طرب فزاید
غم از دل غمگشان زدايد
بادی که به صبحدم بر آید
بی باده مرا طرب فزاید
دل در بر من بدو شتابید
جان در تن من بدو گراید
گر جان برمش به هدیه زبید
ور دل دهمش به تحفه شاید
زان باد بود مرا آگشایش
کز زلف بتم گره گشاید
فارغ شود از زیارت او
وانگه به زیارت من آید
بی بوسه (او) که جان فروزد
بی چهره او که دل رباید
دل در بر من همنماند
جان در تن من همنیاید
بادست به دست من که بی دوست
طبعم همه باد راستاید

ادیب صابر

آشپزی

مواد لازم:
شکوفه بهار نارنج تازه
۴ لیوان فرانسوی دسته دار
شکر ۳ لیوان فرانسوی دسته دار
آب ۳ لیوان فرانسوی دسته دار
آبلیمو ۲ قاشق غذاخوری
هل سبز (پودر شده)
نصف قاشق مبراخوری

طرز تهیه:
شکوفه های بهار نارنج را برگ برگ کنید و آن ها را داخل یک آبکش بریزید و خوب بشویند.
باید تلخی شکوفه ها را بگیرد؛ شکوفه های بهار نارنج را داخل قابلمه بریزید و با ۲ لیتر آبی روی حرارت قرار دهید تا به جوش بیایند. زمانی که آب قابلمه به جوش آمد و چند قل زد، باید بهار نارنج ها را در یک آبکش بریزید و با آب سرد بشویند.
سپس این مرحله را ۳ بار دیگر تکرار کنید تا تلخی بهار نارنج به طور کامل از بین برود.
بعد از این که تلخی بهار نارنج را گرفتید، در این مرحله از طرز تهیه شربت بهار نارنج به روش مجلسی باید بهار نارنج ها را در یک قابلمه بریزید و مقداری آب سرد به آن ها اضافه کنید. سپس شکر را به شکوفه ها اضافه کنید و اجازه دهید شکوفه ها همراه با شکر و آب برای مدت ۱۲ ساعت به همین صورت در یخچال بمانند.
بعد از این مدت قابلمه را روی حرارت قرار دهید تا محتویات داخل آن به جوش بیاید. سپس شعله گاز را کم کنید و اجازه دهید این ترکیب با شعله ملایم و به آرامی بجوشد تا غلیظ شود.
بعد از اینکه شربت شما کمی غلیظ شد، در این مرحله از طرز تهیه شربت بهار نارنج خوشمزه و ساده خانگی می توانید آبلیمو و پودر هل را به شربت اضافه کنید. بعد از چند قل زدن، حرارت گاز را خاموش کنید. صبر کنید شربت خنک شود، سپس آن را در یک بطری خشک و تمیز بریزید و در جای خنک نگهداری کنید.
برای درست کردن یک لیوان شسربت بهار نارنج می توانید ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از شربت را داخل لیوان بریزید و سپس بقیه لیوان را با آب و یخ پر کنید، شربت را هم بزیند و میل کنید.

چیدمان درست آشپزخانه مهمترین عامل در حصول اطمینان از ایجاد فضای کاربردی است. چه آشپزخانه شما کوچک و تنگ باشد یا بزرگ و وسیع، با یک چیدمان یا طراحی کابینت آشپزخانه هوشمندانه میتوان از تمامی المان ها بیشترین استفاده را کرد. طراحی نقشه و استفاده از طرحی متناسب با فضای آشپزخانه یکی از مهمترین موارد قبل از پیاده سازی کابینت ها و سایر المان ها است. انواع کابینت آشپزخانه با پیروی از یکسری طرح ها و موارد اجرایی می شوند. در ادامه این مقاله قصد داریم با معرفی و بررسی سه سبک طراحی محبوب کابینت آشپزخانه اطلاعات شما را در این زمینه گسترده تر نماییم.

کابینت آشپزخانه نئو کلاسیک

کابینت آشپزخانه نئو کلاسیک بهترین انتخاب برای داشتن آشپزخانه ای لوکس و به روز می باشد. ترکیب خطوط کلاسیک با اشعار به مدرنیته، سبک نئو کلاسیک مسحور کننده ای را ایجاد می کند. بنابراین کابینت آشپزخانه با معماری نئو کلاسیک همیشه جذابیت بصری زیادی دارد.

کلاس، ویژگی های کابینت آشپزخانه های گلاس، ویژگی های کابینت آشپزخانه های گلاس هنگام انتخاب کابینت آشپزخانه، سهولت در تمیز کردن همیشه مورد توجه است. بالاخره این آشپزخانه است و اتفاقات زیادی در این فضا رخ می دهد. علائم و لکه های موجود در کابینت آشپزخانه براق را می توان با استفاده از یک پارچه مرطوب یا میکروفیبر پاک کرد. این امر تلاش شما را برای تمیز نگه داشتن کابینت آشپزخانه به حداقل می رساند. سطوح براق کابینت آشپزخانه جلوه ای شبیه به آینه را نشان می دهد که نور را منعکس می کند. یک جلای براق، جلوه ای صاف را به ارمغان می آورد که نور را در سراسر آشپزخانه با الگوی زاویه ای پخش می کند.

دکوراسیون وچیدمان

مصرفی انواع
سبک های طراحی
کابینت آشپزخانه

کابینت آشپزخانه نئو کلاسیک بهترین انتخاب برای داشتن آشپزخانه ای لوکس و به روز می باشد. ترکیب خطوط کلاسیک با اشعار به مدرنیته، سبک نئو کلاسیک مسحور کننده ای را ایجاد می کند. بنابراین کابینت آشپزخانه با معماری نئو کلاسیک همیشه جذابیت بصری زیادی دارد.

پس از پردازش ظاهر سه بعدی پیدا می کنند. این ویژگی، ظاهری تزئینی و شیک را در فضای استفاده شده رقم می زند. تمیز کردن کابینت های ممبران بسیار آسان است. فاقد باکتری و مواد مضر است. ممبران یک انتخاب ایده آل برای استفاده در خانه و محل کار است زیرا دوام و استحکام بالایی دارد. مزیت این روش ها این است که به صورت تک بلوک طراحی شده اند و به صورت یک تکه فشرده شده اند. به همین دلیل، شکستن و ترک خوردن پیش نمی آید و سالها دوام می آورند. درب های کابینت ممبران می توانند براق یا مات باشند. صاف بودن این روش ها نیز مزیت بزرگی را ارائه می دهد. به خصوص برای آشپزخانه و حمام.

مهارت های زندگی

شیوه نگهداری برنج خام در خانه

شما می توانید غذاهای مختلف را برای مدتی کوتاه نگهداری کنید، ولی برنج را در شرایط صحیح می توان طولانی مدت نگهداری کرد. شاید یکی از چیزهایی که همیشه زمان خرید برنج سالیانه باعث نگرانی مردم است و ذهن آنان را مشغول می کند، نگهداری برنج به شیوه درست می باشد. ما در این مطلب شیوه صحیح نگهداری برنج را می گویم. با ما همراه باشید.

استفاده از کیسه پارچه ای

یکی از بهترین طرف هایی که برای نگهداری برنج وجود دارد، کیسه پارچه ای است. به شرطی که جنس کیسه پارچه ای کاملاً از نخ طبیعی باشد و در آن از پلاستیک استفاده نشده باشد. چون به تدریج پلاستیک رطوبت و گرما را در خود نگه می دارد و بر کیفیت برنج اثر منفی خواهد گذاشت.

ولی برخلاف کیسه پلاستیک، کیسه نخ رطوبت را از برنج می گیرد و موجب افزایش طول عمر برنج می شود. ولی اشکالی که کیسه های نخ دارند پاره شدن آن ها به تدریج می باشد و اینکه ظاهر زیبایی برای نگهداری برنج در آشپزخانه را ندارد. ولی توصیه می شود که به یاد مدت برنج، باید آن را در معرض هوا قرار داد، چون برعکس دیگر خوراکی ها، برنج به قدری تهویه احتیاج دارد تا از فساد آن پیشگیری شود.

دور نگه داشتن برنج از حشرات

از آنجا که برنج در مزارع کشت می شود، یکی از نگرانی ها در نگهداری طولانی مدت آن، آفات است. برای ذخیره سازی کوتاه یا بلند مدت برنج، باید آن را در معرض هوا قرار داد، چون برعکس دیگر خوراکی ها، برنج به قدری تهویه احتیاج دارد تا از فساد آن پیشگیری شود.

دقت کنید که چنانچه برنج را در ظروف در بسته و مهر و موم شده انبار کنید، محیط بهتری برای تولید مثل آفات و حشرات به وجود آورده اید. هوای گرم، مهمترین علت آفت زدن برنج است، این ماده غذایی اگر در معرض هوای گرم قرار بگیرد، «مرق می کند» و حشرات و آفات ناخواسته در محیط مرطوب آن آغاز به رشد می کنند.

ضد عفونی و پاکسازی کردن

تمیز کردن ظروف نگهداری برنج خیلی مهم است. اغلب این ماده غذایی را می توان در ظروفی از جنس فلز، شیشه، پلاستیک و ... نگهداری کرد، ولی این طرف باید به طور کامل تمیز باشند. برنج انبار شده اکسیژن زیادی جذب می کند، به ویژه اگر در محفظه ای مهر و موم نشده همراه با یک جاذب اکسیژن نگهداری شود، پس ظرف تمیز برای نگهداری برنج خیلی توصیه می شود. حتی اگر برنج را در شرایط خیلی عالی نگهداری کنید، بدون رعایت کردن این اصل، کیفیت آن پایین خواهد آمد.

نگهداری دور از نور خورشید

برنج را اصلاً در معرض نور مستقیم خورشید قرار ندهید چون نور مستقیم خورشید باعث خرد شدن دانه های برنج و کاهش کیفیت آن خواهد شد. چنانچه برنج تازه ای خریداری کرده اید که دارای رطوبت است می توانید آن را در سایه و به دور از نور مستقیم خورشید پهن کنید تا هوا بخورد و رطوبت آن بر طرف شود.

استفاده از مواد طبیعی در کیسه برنج

برای پیشگیری از شپشک میتوانی یکی از مواد زیر را در کیسه برنج خود بگذارید تا در دراز مدت گرفتار شپشک نشوید: ۱- میخک ۲- برگ گردو ۳- حبه سیر ۴- فلفل تند و خشک ۵- پوست گردو ۶- نمک ۷- زنجبیل

موسسه مطبوعاتی و رسانه ای اقتصاد کیش

روزنامه اقتصاد کیش

۴۴۴۲۴۹۹۹
۴۴۴۲۴۹۶۸
کیش-خیابان فردوسی-ویلاهای مروارید
بلوک B۳- طبقه سوم- واحد ۷۱۵
۰۹۳۴۷۶۸۵۸۴۱

هفته نامه مناطق آزاد

دولت مسعود

هفته نامه مناطق آزاد

توسعه کیش

بررسی راهکارهای افزایش خدمات سازمان تأمین اجتماعی در کیش

هفته نامه توسعه کیش

اقتصاد کیش

رویکردی نوین در اقتصاد کیش

روزنامه اقتصاد کیش

پایگاه اطلاع رسانی اقتصاد کیش نیوز

اقتصاد کیش نیوز

توسعه کیش

گام چه گام جانشما و همراه شما