



مهندس ایوب زارعی کارشناس ارشد
گردشگری بومی غرب هرمزگان :

**آیین ها و سنت های
بومیان کیش
نگهدارنده فرهنگ
کیش بوده است**

← صفحه ۳



رحیم سرهنگی مدیر عامل سازمان
منطقه آزاد کیش :

**ظرفیت گردشگری
کیش با ایجاد
پروازهای خارجی
توسعه می یابد**

← صفحه ۲



سایت: toseekish.ir

چهارشنبه ۷ شهریور ۱۴۰۳، ۲۳ صفر ۱۴۴۶، ۲۸ آگوست ۲۰۲۴، شماره (۳) ۸۰، سال چهارم، ۸۰ صفحه، قیمت ۸۰۰۰ تومان

رئیس مرکز بهداشت کیش برای مقابله با شیوع تب دانگ مطرح کرد:

باید از همه امکانات و ظرفیت ها برای جلوگیری از شیوع تب دانگ استفاده کرد

← صفحه ۲



یادداشت ...

**فزونی گرفتی
از این راستی**

دکتر محمد ابراهیم انصاری لاری ← صفحه ۲



مدیر عامل سازمان منطقه آزاد کیش :

**کلید توسعه پایدار گردشگری کیش
در دستان بخش خصوصی است**

← صفحه ۳

**مشعل هفتمین چاه میدان گازی
کیش روشن شد**

← صفحه ۲

**میزبانی کیش از سیزدهمین نمایشگاه
بین المللی جامع دریایی ایران**

← 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



درد های
عضلانی

MUSCLE PAINS



تب

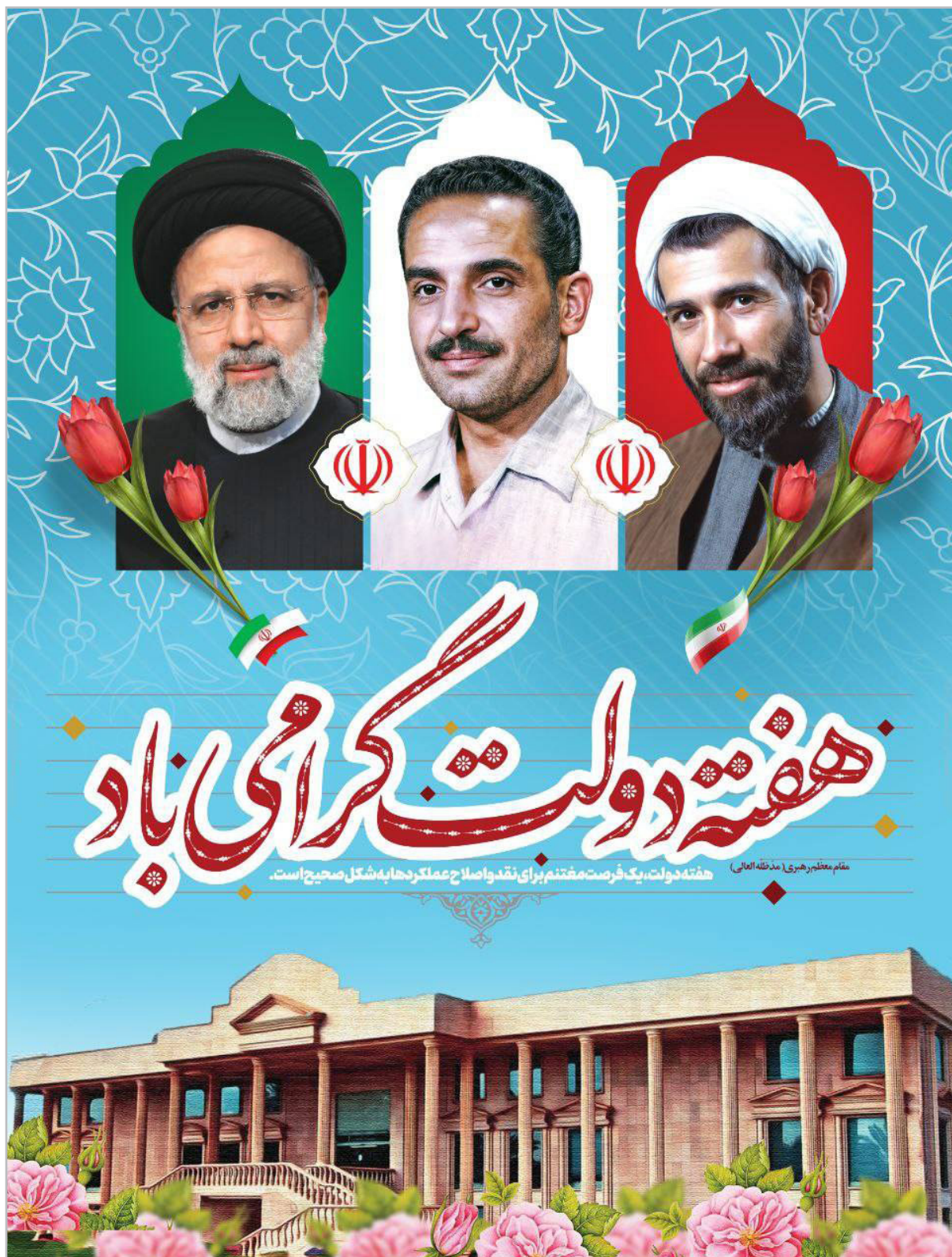
FEVER

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

به کجا مراجعه کنیم؟

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.



نگاهی نو و تازه به رویدادهای کیش



یادداشت

فزوننی گرفتنی از این راستی

درباره مسعود پزشکیان و نطق او در جلسه رای اعتماد

● دکتر محمد ابراهیم انصاری لاری



سازنده و منطقی شد و از سوی دیگر، برخلاف رؤسای جمهوری پیشین که هرگز رسماً و علناً این مهم را بازگو نمی کردند، خیلی صریح و صادقانه و شفاف پرده از این تعامل برداشت و با این ابتکار عمل خردمندانه، هم نام خویش بلند کرد و هم راه را برای سوءاستفاده جماعت پایداری بااست و طـرح آنها را برای اخلال در رای اعتماد مجلس نقش بر آب کرد.

و از همه مهم تر اینکه رئیس جمهور به درخواست بحق رای دهندگان و هودارانش که خواهان بیان چرایی و علت عدول و کوتاه آمدن او از کابینه مطلوب ثمرات و برکت آن بهره مند شوند.

فردوسی می گوید: خرد رامدد گیر، سپس راستی که از این نگیرد، کسی کاستنی پزشکیان از بابت این راستی که پیشه کرد فزوننی گرفت و نامش بلند بود و بلندتر شد و بازیرکی و رندی پایداری های کج رو و نیم پخته را مات و خام کرد. به قول سعدی که گفت: رستگاران بلندنام شوند کج روان نیم پخته خام شوند

پزشکیان از یک سو با هربری نظام که بی هیچ تردید و انکاری نظر ایشان در همه دوره های ریاست جمهوری در ترکیب کابینه نافذ و موثر بوده وارد یک تعامل

من از کسائی بودم که از ترکیب کابینه پزشکیان یکـه خوردم و شاید در شمار اولین کسائی بودم که زیـسان به انتقاد گشودم. اما اکنون و بعد از رأی اعتماد مجلس به تمامی کابینه و به ویژه بعد از نطق شفاف و بی لگنت رئیس جمهور درباره چگونگی فرایند چینش کابینه، باز به یاد سخنان او در مراسم تحلیف افتادم که به لزوم خردورزی در حکمرانی اشاره کرد.

طرفه اینکه هم شفافیت و صداقت از نشانه های خردورزی است و هم تعامل و ادوسند منطقی که رئیس جمهور در دورا توأسان به کار گرفت، چنان که

به گزارش توسعه کیش؛ در حاشیه بازدید از روند آماده سازی ترمینال پروازهای خارجی جزیره کیش، رحیم سرهنگی با بیان اینکه حضور گردشگر خارجی به واسطه ارزآوری سبب درآمدی بزرگتری برای کیش به همراه دارد گفت: ظرفیت های جزیره کیش برای جذب گردشگر خارجی بسیار مناسب است اما نیاز داریم زنجیره گردشگری و خدمات دهی در کیش تکمیل شود. وی افزود: در کنار خدمات دهی بخش خصوصی و لزوم توجه به سلايق و ذائقه گردشگران خارجی،



از سال گذشته در حال آماده سازی زیر ساخت های تبلیغاتی و امکاناتی برای این موضوع هستیم. مدیرعامل سازمان منطقه آزاد کیش اظهار داشت: ضرورتی نرورهای آشناسایی برای سرمایه گذاران و فعالان گردشگری کشورهای روسیه، ترکیه، ارمنستان، عراق و عمان از جمله اقداماتی بوده که در راستای معرفی ظرفیت های کیش انجام شده است. برقراری پروازهای خارجی با کشورهای همسایه، برقراری پرواز فلائی دبی و همچنین آماده سازی ترمینال پروازهای خارجی در

ظرفیت گردشگری کیش با ایجاد پروازهای خارجی توسعه می یابد

■ توسعه کیش – مدیرعامل سازمان منطقه آزاد کیش درحاشیه بازدید از آماده سازی ترمینال پروازهای خارجی، از همکاری بانک ها برای اعطای کارت اعتباری به گردشگران خارجی خبرداد.

فضایی بزرگتر با امکانات مناسب تر نیز از دیگر اقدامات انجام شده است. چراکه هواپیمایی فلائی دبی یکی از شناخته شده ترین خطوط پروازی است. فلائی دبی به بیش از ۹۰ کشور دنیا پرواز دارد و اتصال فلائی دبی به کیش می تواند ظرفیت گردشگر خارجی را از این کشورها افزایش دهد. وی تاکید کرد: موضوع مهم دیگر برای گردشگران خارجی مباحث مالی بود که با اجرای طرح کارت اعتباری گردشگران خارجی با همکاری بانک ها، شرایط برای حضور گردشگران دیگر کشورها تسهیل شد.

سرهنگی در پایان ابراز امیدواری کرد با اقدامات انجام شده و با کمک بخش خصوصی، شاهد توسعه گردشگری خارجی در جزیره کیش باشیم.

میزبانی کیش از سیزدهمین نمایشگاه بین المللی

جامع دریایی ایران



توسعه کیش – سیزدهمین نمایشگاه بین المللی جامع دریایی ایران چهارم تا هفتم مهر به میزبانی کیش برگزار می شود.

به گزارش توسعه کیش، بزرگترین رویداد دریایی کشور در مساحت ده هزار متر مربع در محل دائمی نمایشگاه های بین المللی کیش برگزار می شود. این نمایشگاه هدف فراهم کردن بستری برای تعاملات تجاری، معرفی نوآوری ها، و ارتقاء دانش و آگاهی، نقشی ویژه ای در پیشرفت و توسعه صنعت دریایی خواهد داشت.

ارتباط و شبکه سازی، معرفی تکنولوژی های جدید، آگاهی از روندهای بازار و تقویت اقتصاد و تجارت از دیگر اهداف برگزاری این نمایشگاه است.

همان باز برگزاری نمایشگاه جامع دریایی ایران در کیش کتاب ویژه نمایشگاه نیز چاپ و منتشر می شود.

رئیس هیأت هندبال جزیره کیش:

در گروه بهترین ها شگفتی ساز لیگ برتر هندبال ساحلی ایران شدیم

میدان بودیم و شگفتی ساز لیگ برتر هندبال ساحلی شدیم و تلاش خواهیم کرد تـسا در پایان لیگ برتر هندبال ساحلی روی سکو قرار بگیریم.

به گزارش توسعه کیش؛ تیم هندبال ساحلی جزیره کیش در نخستین دوره لیگ برتر هندبال ساحلی مردان کشور در مردامه سالجاری شگفتی ساز شد و با بهره گیری از بازیکنان مستعد و پالنگیزه این رشته توانست مقابل تیم های مطرح و بازیکنان ملی پوش عملکرد درخشانی از خود نشان دهند و در پایان مرحله رفت و برگشت این مسابقات با کسب عنوان صدرنشینی یاهمان قهرمانی به مرحله نهایی و جمع هشت تیم پایانی صعود کند.

در همین رابطه "قورهاد نیکو نژاد" رئیس هیات هندبال جزیره کیش در گفتگو یی اظهار داشت؛ نخستین دوره لیگ برتر هندبال ساحلی ایران در منطقه جنوب با حضور چهار تیم در منطقه جنوب به میزبانی جزیره کیش و در منطقه شمال با شرکت پنج تیم به میزبانی بندر انزلی روزهای ۲۳ لغایت ۲۸ مردامه به صورت انجام دیدارهای رفت و برگشت برگزار شد. وی با اشاره به میزبانی جزیره کیش در مرحله نخست لیگ برتر هندبال سـاحلی تصریح کرد به همت و تلاش همکارانم در معاونت ورزش و تفریحات



توسعه کیش – رئیس هیات هندبال جزیره کیش گفت با بازیکنان جوان و کم تجربه در مصاف با تیم های مطرح پیروز میدان بودیم و شگفتی ساز لیگ برتر هندبال ساحلی شدیم و تلاش خواهیم کرد تا در پایان لیگ برتر هندبال سـاحلی روی سکو قرار بگیریم.

رئیس هیات هندبال جزیره کیش گفت : با بازیکنان جوان کم تجربه در مصاف با تیم های مطرح پیروز

در بازدید مدیر عامل سازمان منطقه آزاد کیش از اجرای عملیات آسفالت لوپ دیدار صورت گرفت ؛

تاکید بر لزوم اجرای کار با کیفیت و تسریع در اجرای پروژه های شهری

مدیرعامل شرکت عمران، آب و خدمات کیش نیز در این بازدید با بیان اینکه در این عملیات درمرحله اول ۲۵ هزار مترمربع تراش آسفالت ولکه گیری انجام شد گفت: پس از اجرای عملیات زیر سازی، لوپ دیدار و مسیرهای فرعی منتهی به لوپ دیدار به وسعت ۴۰ هزار مترمربع آسفالت شدند و با تمهیدات و مکاتبات انجام شده با نهادهای فعال در زمینه زیر ساخت های شهری، تـسا سال آینده هیچ گونه حفاری بر روی این آسفالت انجام نخواهد شد.

احمدی افزود: تاکنون ۱۱۸ هزار مترمربع عملیات آسفالت در جزیره کیش انجام شده است و این رقم تا پایان سال با برنامه ریزیهای انجام شده به ۳۰۰ هزار مترمربع خواهد رسید.

به گفته وی تلاش شده است با بهره گیری از دو مشاور و سیستم کنترل کیفیت واحد آزمایشگاهی واقع درسرزمین اصلی و از طرفی افزایش نظارت ها، عملیات آسفالت با کیفیت بیشتری اجرا شود.

توسعه کیش – مدیرعامل سازمان منطقه آزاد کیش از اجرای عملیات آسفالت لوپ دیدار بازدید کرد.

به گزارش توسعه کیش؛ در این بازدید رحیم سرهنگی به همراه جمعی از معاونان و مدیران سازمان منطقه آزاد کیش و مدیران عامل شرکت عمران، آب و خدمات و شرکت سرمایه گذاری و توسعه کیش از عملیات زیرسازی و آسفالت لوپ دیدار و خیابانهای منتهی به لوپ دیدار بازدید کرد.

مدیرعامل سازمان منطقه آزاد کیش در این بازدید ضمن لزوم اجرای کار با کیفیت، بر تسریع در اجرای پروژه های شهری به ویژه در حوزه معابر تاکید کرد و گفت: با توجه به اهمیت تامین رفاه شهر و ندان، پروژه های معابر باید با دقت و زمانبندی مناسب انجام شود و از سویی به گونه ای برنامه ریزی شود که پیش از اجرای پروژه آسفالت، حفاری های مربوط به زیر ساخت های شهری انجام شود تا شاهد آسیب به معابر تازه آسفالت شده نباشیم.

به سال ۱۸۰۰ میلادی یعنی چیزی حدود بیش از ۲۰۰ سال پیش در اندونزی پدیدار شد. تکنولوژی پیشرفت کرد و ویروسی بودن آن شناسایی شد و عامل انتقال این بیماری پشه آندس معرفی شد. پشه آندس، ویروس تب دانگ را از فردمتلا بر داشته و به سایر افراد سالم منتقل می کند و به همین ترتیب چرخه انتقال برقرار می شود. در این سیستم چندعامل مثل همه بیماری ها مهم است که شامل محیط؛ میزبان و ناقل می شود.

راه اندازی کمپین "شناسایی آب های شیرین راکد" رئیس مرکز بهداشت کیش در توضیح پارامتر "محیط" گفت: محیطی که در آن آب شیرین و روباز وجود داشته باشد محل رشد و نمو پشه آندس خواهد بود. این آب شیرین می تواند آب شیرین استخر، چاله آسائسور، سطل پسر از آب، درب قوطی پسر از آب و یا حتی جای یای حیوان باشد یعنی محیط تکثیر پشه آندس می تواند مساحتی به پهنای هکتار ها و یا آب های رها شده هر پروژه ساختمانی را شامل شود. وی با بیان اینکه آسائس تب دانگ یک بیماری شهری است و کمتر در روستاها دیده می شود گفت: پشه آندس طبق مطالعات صورت گرفته به دنبال میزبان هایی است که دارای خون تازه و گرم هستند و در توضیح این بیماری که این روزها نام آن زیاد شنیده اندس از افزایش آگاهی و انجام اقدامات پیشگیرانه ساده به عنوان راهی برای ایجاد جوامعی سالم تر و ایمن تر یاد کرد و در توضیح این بیماری که این روزها نام آن زیاد شنیده می شود، گفت: تب "دانگ" یا "دانگی" یک بیماری ویروسی است که توسط پشه آندس منتقل می شود. این بیماری می تواند علائمی مانند تب، سردرد، درد عضلانی و درد مفصلی ایجاد کند. در موارد شدید، می تواند منجر به خونریزی داخلی و مرگ شود.

مهندس اسدالله احمدی، رئیس مرکز بهداشت کیش توجه به امر آموزش را اصلی ترین راه برای پیشگیری از برقراری چرخه بیمار یها دانست و گفت: منظور از آموزش، آموزش سلامت به مردم است. وی افزود: مردمی که دانا و آگاه هستند قطعاً واکنش هایی مبتنی بر دانا یی خواهند داشت و دانستن حق همه مردم است و همه مردم از آنچه در حال وقوع است بایستی اطلاع و آگاهی یابند. مهندس احمدی با بیان اینکه تقریباً سال ۱۳۹۵ کمیته مشتروری در وزارت بهداشت درحان آموزش پزشکی پیرومن بیماری تب دانگ شکل گرفت چون روند حرکت پشه آندس از جنوب شرق آسیا به سمت ارزهای شمالی تر نگران کننده بود، گفت: اولین علامت مربوط به بیماری تب دانگ مربوط

مهندس اسدالله احمدی، رئیس مرکز بهداشت کیش توجه به امر آموزش را اصلی ترین راه برای پیشگیری از برقراری چرخه بیمار یها دانست و گفت: منظور از آموزش، آموزش سلامت به مردم است. وی افزود: مردمی که دانا و آگاه هستند قطعاً واکنش هایی مبتنی بر دانا یی خواهند داشت و دانستن حق همه مردم است و همه مردم از آنچه در حال وقوع است بایستی اطلاع و آگاهی یابند. مهندس احمدی با بیان اینکه تقریباً سال ۱۳۹۵ کمیته مشتروری در وزارت بهداشت درحان آموزش پزشکی پیرومن بیماری تب دانگ شکل گرفت چون روند حرکت پشه آندس از جنوب شرق آسیا به سمت ارزهای شمالی تر نگران کننده بود، گفت: اولین علامت مربوط به بیماری تب دانگ مربوط

مهندس اسدالله احمدی، رئیس مرکز بهداشت کیش توجه به امر آموزش را اصلی ترین راه برای پیشگیری از برقراری چرخه بیمار یها دانست و گفت: منظور از آموزش، آموزش سلامت به مردم است. وی افزود: مردمی که دانا و آگاه هستند قطعاً واکنش هایی مبتنی بر دانا یی خواهند داشت و دانستن حق همه مردم است و همه مردم از آنچه در حال وقوع است بایستی اطلاع و آگاهی یابند. مهندس احمدی با بیان اینکه تقریباً سال ۱۳۹۵ کمیته مشتروری در وزارت بهداشت درحان آموزش پزشکی پیرومن بیماری تب دانگ شکل گرفت چون روند حرکت پشه آندس از جنوب شرق آسیا به سمت ارزهای شمالی تر نگران کننده بود، گفت: اولین علامت مربوط به بیماری تب دانگ مربوط

توسعه کیش – مجری طرح توسعه میدان گازی کیش از اجرای موفقیت آمیز عملیات تکمیل و جریان دهی هفتمین حلقه چاه میدان گازی کیش خبر داد و گفت: با تحقق ظرفیت سازی تولید ۱۴ میلیون مترمکعب گاز در بزرگ ترین میدان گازی مستقل کشور، گام بزرگی برای جبران بخشی از ناترازی انرژی در کشور برداشته شد. به گزارش توسعه کیش؛ «عبدالله مهرایی ادر حاشیه بازدید مدیرعامل و معاون طرح های توسعه ای این شرکت از آخرین اقدام های انجام شده در توسعه میدان گازی کیش، بیان کرد: طرح توسعه فاز یک میدان گازی کیش به کارفرمایی شرکت نفت و گاز پارس و با همکاری شرکت ملی حفاری ایران به عنوان پیمانکار در حال اجراست که در آخرین اقدام، مشعل هفتمین حلقه چاه آن با وجود

پیچیدگی و چالش های فناورانه موجود با تکیه بر دانش فنی متخصصان داخلی و یکار گیری توانمندی حداکثری از شرکت های داخلی صاحب صلاحیت محقق شد. وی افزود: بدین ترتیب، ظرفیت تولید ایجاد شده در بخش حفاری میدان گازی کیش به میزان روزانه ۵۰۰ میلیون فوت مکعب گاز (معادل ۱۴۱ میلیون مترمکعب گاز در روز) رسید که نیمی از ظرفیت تولید برنامهریزی شده طرح توسعه فاز یک میدان کیش به شمار می رود.

مجری طرح توسعه میدان گازی کیش تصریح کرد: اهمیت این موضوع، به واسطه شرایط منحصربه فرد جغرافیایی این میدان در لایه های تحت الارضی جزیره زیبا و توریستی کیش و آب های سرزمینی اطراف آن، مشخصات مخازن گازی پرفشار این میدان و طراحی خاص چاهها و رشته



ار تباط و شبکه سازی، معرفی تکنولوژی های جدید، آگاهی از روندهای بازار و تقویت اقتصاد و تجارت از دیگر اهداف برگزاری این نمایشگاه است.

همان باز برگزاری نمایشگاه جامع دریایی ایران در کیش کتاب ویژه نمایشگاه نیز چاپ و منتشر می شود.

رئیس مرکز بهداشت کیش در توضیح "ناقل" نیز گفت: مدیریت ناقل مهم است و اقداماتی هم این روزها در حال انجام است بدین صورت که برای پشه ها تله گذاری می شود و تعداد اندازه گیری خواهد شد؛ آمار پشه ها به سیستم منتقل می شود و هر گاه ناقل از حد استاندارد بالاتر رفت اقداماتی مثل؛ سمپاشی، مه پاشی و مداخلاتی مانند کشتن آوب و... انجام می شود و در حال حاضر شرکت عمران، آب و خدمات کیش در حال برنامه ریزی برای حضور گسترده تر نیروها در سطح شهر است. اما کیشوندان می توانند از طریق سامانه ۱۹۰ و ۱۳۷ موارد مشکوک را اعلام کنند تا اقدامات لازم صورت گیرد.

رئیس مرکز بهداشت کیش با تاکید بر اینکه در سه جبهه مراقبت میزبان؛ مبارزه بر علیه ناقل و مدیریت محیط زیست بایستی فعال باشیم گفت: مبارزه در این جبهه ها بزرگتر و راه بلدی به نام آموزش سلامت دارند که معرفی آن بر عهده رسانه ها است. وی پاسخ به سوالاتی نظیر اینکه تب دانگ چیست؟ چه علائمی دارد؟ چه موقع باید به بیمارستان مراجعه کنیم؟ پشه آندس چیست و کجا رشد می کند؟ نقش فرد به عنوان شهروند در کوچه و محله چیست و چه کاری می تواند انجام دهد؛ نقش همیار و رابط سلامت چیست؟ سوالاتی است که لازم است توسط رسانه ها با افکار عمومی پاسخ داده شود. مهندس احمدی با بیان اینکه مرکز بهداشت کیش با ۱۰۰ نفر نیروی انسانی، ۶ دستگاه خودرو، ۳ دستگاه بهش، ۵ دستگاه پمپ سمپاش امکانات محدودی در اختیار دارد و این امکانات برای این نبرد نابرابر کافی نیست؛ افزود: تا به امروز بدیندر لنگه علیرغم همه مداخلاتی که انجام شد ۱۲ مورد انتقال محلی گزارش شده یعنی پشه ها و تخم های نرندس داریم که آلوده هستند و اولین بارندگی اولین میلیون بیماری را خواهیم داشت و بعد از آن ممکن است مناطق کیش، چارک، بندر خمیر و بندرعباس درگیر شوند.

وی در پایان گفت: تا شـشله و رشتـن بیماری در کیش وقت زیادی نداریم و لازم است تا با بسیج همه نیروها و امکانات و هشدار مردم در ماههای بیش روز از این اتفاق جلوگیری کنیم و هر فرد در هر جایگاهی مانند یک مسئول بهداشت برای مقابله با بیماری تب دانگی و جلوگیری از تکثیر پشه ناقل بیماری، عمل نماید.

راه اندازی کمپین "بیماریابی برای محافظت از خود و خانواده"

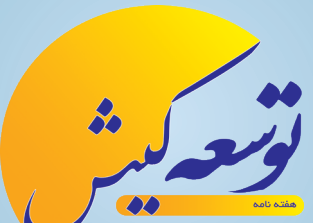
احمدی در توضیح "میزبان" گفت: میزبان؛ انسان است و میتواند میزبانی از ویروس را از یک کشور دیگر به کشور ما از طرق مختلف انجام دهد. میزبان وقتی مبتلا به ویروس می شود در ۸۰ درصد موارد علائم خاصی ندارد و کسی

مشعل هفتمین چاه میدان گازی کیش روشن شد

تکمیل یکپارچه آن ها با استفاده از کالاها و مواد کمیاب و ویژه در آن، دو چندان بوده که خوددکفایی کامل صنعت نفت و گاز کشور و حرکت در مسیر توسعه با وجود اعمال تحریم های ظالمانه بین المللی را در پی داشته است.

مهرایی پیشین کرد با تکمیل ۷ حلقه چاه باقیمانده و به صورت هم زمان با شروع احداث تأسیسات فرایندی و خطوط لوله انتقال خشسکی و دریایی تا تأسیسات پالایشگاهی موجود در سایت یک عسولیه، در آینده نزدیک داریم که آلوده هستند و اولین بارندگی اولین میلیون مترمکعب در روز به سبب انرژی کشور افزوده شود و پس از وقفه طولانی مدت در استحصال از این منبع عظیم انرژی، به کمک جبران بخشی از ناترازی گازی کشور آید.

همراهباشید



شما هم با

مدیر عامل سازمان منطقه آزاد کیش پای درددل بازاریان نشست:

کلید توسعه پایدار گردشگری کیش در استان بخش خصوصی است

■ توسعه کیش – مدیر عامل سازمان منطقه آزاد کیش در نشست ۴ ساعته با جامعه بازاریان و بازرگانان جزیره گفت: با توجه به تغییرات مدیریتی پی درپی، بخش خصوصی جزیره است که باید راهبرد توسعه پایدار گردشگری کیش را بر نامه ریزی و اجرا کند.

همایش هاو نمایشگاه‌ها از مهر ماه تا آذر ماه با برگزاری تعداد بیشتری رویداد تخصصی در تلاش هستیم توزیع گر گردشگر و توازن جمعیت مسافر را در ۶ ماهه دوم سال داشته باشیم. مدیر عامل جامعه بازاریان و بازرگانان کیش نیز در این نشست با بیان اینکه وضعیت بازار کیش در تابستان امسال تابع شرایط کل کشور بوده گفت: با توجه به همزمانی ایام محرم و صفر با تابستان، حادثه سقوط بالگرد رئیس جمهور کشورمان و از طرفی برگزاری انتخابات، شرایط به گونه ای پیش رفت که موضوع گردشگری کیش نیز تحت الشعاع این شرایط قرار گرفت اگرچه فصل تابستان همواره دوره خلوتی جزیره کیش بوده است به ویژه پس از رکود و تعطیلی های عمومی دوران کرونا، بیشترین شاهد این وضعیت بوده ایم.

رحمان سادات نجفی افزود: بسیاری از مشکلات امروز کیش به واسطه عدم اجرای صحیح قانون چگونگی اداره مناطق آزاد است و با توجه به اینکه درخصوص بسیاری از مصوبات دولت که مغایر با فعالیت ها و قوانین مناطق آزاد است سازمان منطقه آزاد کیش که خود از بنده دولت است نمی تواند اقدام کند ما به عنوان بخش خصوصی فعال کیش، پیگیری می کنیم و تاکنون برای سه مصوبه که به ضرر کیش بوده موفق به گرفتن حکم شده ایم. گفتنی است کاهش پروازها، خصوصی سازی کیش ایر، گرانی بلیت، افزایش قوانین دست و پاگیر و مصوبات مغایر با قوانین چگونگی اداره مناطق آزاد، مصوبات جدید گمرکی در مغایرت با قوانین مناطق آزاد و ناترازی امکانات زیرساختی بادلبل عدم توسعه همیای افزایش جمعیت کیش در سال های گذشته مانند آب و برق از جمله موارد مورد اشاره حاضران در این نشست بود.

ایر و بسیاری از موارد دیگر، موضوعاتی است که سالهای سال کیش با آنها مواجه بوده و با وجود اینکه جزو اولویت های پیگیری مدیران عامل بوده به دلیل تغییر مدیریت ها، به نتیجه نرسیده است. مانیز دراین خصوص تلاش زیادی کرده ایم و مکاتبات بسیاری با نهادهای بالادستی داشته ایم و تا روزی که مسئولیت داریم نیز این پیگیری ادامه خواهد داشت. سرنحی تاکید کرد: در شرایطی که مدیریت کیش تابع تغییر دولت هاست و مدام این جزیره دستخوش تغییرات مدیریتی است نباید بخش خصوصی فقط روی حمایت دولت ها و مدیران دولتی در کیش حساب کند و صرفا منتظر تحول آفرینی از سوی مدیران دولتی بماند بلکه باید در مشارکت با یکدیگر برای رونق پایدار گردشگری کیش طرح و برنامه داشته باشد.

مدیر عامل سازمان منطقه آزاد کیش افزود: کنسر سیوم رونق پایدار جزیره کیش که مجموعه ای شکل گرفته از فعالان زنجیره گردشگری کیش است می تواند تصمیمات بلند مدت بگیرد و برای گردشگری کیش طرح و برنامه عملیاتی داشته باشد و وابسته به بخش دولتی نباشد اما این مهم مستلزم همدلی و تعامل ارکان بخش خصوصی کیش با یکدیگر است که اقدامی رود با راهادی که امروز در بخش خصوصی کیش وجود دارد نتایج ماندگار و ارزشمندی در توسعه پایدار گردشگری کیش به دست آید.

وی در پایان صحبت هایش ضمن پاسخ به سوالات اعضای جامعه بازاریان، برگزاری برخی رویدادها و جمله کنسرت های هنرمندان مطرح و مورد تایید را منوط به اخذ مجوزهای کشوری دانست و گفت: در شرایط فعلی و تغییر دولت بسیاری از امور تا مشخص شدن کابینه جدید در دست اقدام باقی مانده است اما در زمینه برگزاری

عملکرد صحیح مسئولین در مشارکت با بخش خصوصی، می تواند پیشرو در توسعه کشور و باعث افتخار و بالندگی مردم باشد اما تصمیمات بالا دستی در خصوص مناطق آزاد باعث شده ما با موضوعات و مشکلاتی مواجه شویم که بخش مهمی از انرژی و وقت کاری مسئولان کیش در جهت رفع این قوانین و مصوبات هزینه می شود مصوباتی که قریب به اتفاق به ضرر مناطق آزاد به ویژه جزیره کیش است و بر زندگی و معاش فعالان اقتصادی این جزیره اثر مستقیم دارد.

سرنحی گفت: شرایط امروز با یک دهه قبل کیش متفاوت است اقداماتی که در گذشته باعث رونق گردشگری کیش می شد امروز با توجه به توسعه شهر ها و افزایش رقبا جواب نمی دهد. باید تفکر گردشگری کیش عوض شود و کنسر سیوم رونق پایدار کیش با همین هدف و به منظور تعریف راهبرد گردشگری کیش بر اساس شرایط فعلی در حال فعالیت است. نباید انتظار نتیجه زود هنگام داشته باشیم همانطور که یک مغازه دار در چند ماهه نخست فعالیت خود توقع فروش زیاد و استقبال ندارد و در طول زمان به پایداری در فروش می رسد، درخصوص تغییرات و تحول وضعیت گردشگری کیش نیز با توجه به مشکلات بنیادی، اصلاحات و تحولات به سرعت نتیجه نمی دهد و نیاز به زمان دارد. طرح تحول زیربنایی گردشگری کیش و خلق تصویر جدید از جزیره از سال گذشته کلید خورده و نیاز دارد فعالان اقتصادی و گردشگری جزیره کیش با عزم و همت جمعی کمک کنند این طرح حتی در مواجهه با تغییر مدیریتی کیش هم به فعالیت خود تاحصول نتیجه که پایداری رونق گردشگری کیش است ادامه یابد.

وی افزود: مشکلات آب و برق کیش، خصوصی سازی کیش



تصمیمات بالادستی در خصوص مناطق آزاد انرژی مدیران را می گیرد

انجام داد تا درک صحیحی از شرایط، سوابق و نیازهای امروز جزیره کیش داشته باشیم. سرنحی افزود: در ادامه پیگیری این مسیر شرایط به گونه ای متفاوت رقم خورد که باعث شد نتوانیم با وجود برنامه ریزی ها، تابستان پر رونقی در کیش داشته باشیم. شهادت آیت الله ریسی و برگزاری انتخابات و موضوعات سیاسی کشور در پی حضور دولت و کابینه جدید و همچنین اتفاقات خاورمیانه که بر گردشگری کل کشور به ویژه جزیره کیش تاثیر گذار بوده و هست همه عواملی هستند که باعث شدند آنچه برای این ایام کیش در نظر داشتیم محقق نشود.

وی تاکید کرد: اینجانب به عنوان مدیر عامل سازمان منطقه آزاد کیش از طرف خودم و همه مدیران عامل قبل و همکارانم بابت مشکلات به وجود آمده در کیش نه فقط در یک سال اخیر که بنده حضور داشتم بلکه کمبودهای سال های قبل که کیش را بار کرم مواجه کرده است پوزش می طلبم، چرا که با علم به وجود این مشکلات این مسئولیت را پذیرفته ام ولی شبانه روز از ابتدای مسئولیت تا روزی که در این جایگاه حضور دارم تلاش کرده و خواهم کرد. مدیر عامل سازمان منطقه آزاد کیش تصریح کرد: جزیره کیش با

مدیر عامل سازمان منطقه آزاد کیش در نشست ۴ ساعته با جامعه بازاریان و بازرگانان جزیره گفت: با توجه به تغییرات مدیریتی پی درپی، بخش خصوصی جزیره است که باید راهبرد توسعه پایدار گردشگری کیش را بر نامه ریزی و اجرا کند. به گزارش توسعه کیش؛ رحیم سرنحی با همراهی معاونان و مدیران منطقه آزاد کیش در نشست صمیمانه با جامعه بازاریان و بازرگانان کیش در روز شنبه مدیر عامل سازمان منطقه آزاد کیش پس از شنیدن صحبت های جمعی از بازاریان و بازرگانان کیش گفت: هر مدیر عاملی در جزیره کیش حداقل ۴ ماه دوره ششساعت لازم دارد مانیز تلاش کردیم در ۴ ماه اول فعالیت در جزیره به ششساعت و درک درستی از وضعیت کیش برسیم حتی دراین زمینه با مدیران عامل قبلی کیش هم دیدار و گفت و گو کردیم تا راهکاری برای حل مشکلات چندین ساله کیش پیدا کنیم.

سرنحی افزود: همزمان با بررسی های سازمانی، مشاوران حوزه گردشگری کیش نیز فعالیت های مطالعاتی و میدانی گسترده ای برای تحلیل مشکلات امروز کیش به ویژه در بخش خصوصی

مدیر عامل سازمان منطقه آزاد کیش در دیدار با مسئولان جامعه دفاتر گردشگری کیش:

در اجراء طرح های جدید منافع همه اصناف و جوامع باید دیده شود



می شود و از طرفی سهم سود دفاتر خدمات گردشگری که نقش ارزنده ای در بازاریابی و تبلیغات تفریحات جزیره کیش دارند افزایش یافته و فعالان تفریحات دریایی نیز با رشد سهم درآمدی خود می توانند برای نوسازی تجهیزات خود اقدام کنند. به گفته سرنحی این جلسات بزودی بین مدیر عامل دو جامعه و سپس بین مدیر عامل و اعضای جوامع دفاتر خدمات گردشگری و کلوپ داران برگزار خواهد شد. لازم به ذکر است در چند روز اخیر بحث ساماندهی تفریحات گردشگری در جزیره زیبای کیش با هدف قطع دست واسطه ها از جیب گردشگران و ارائه دهندگان خدمات تفریحی و بهبود کیفیت خدمات توسط سازمان منطقه آزاد کیش، اختلاف نظر های بین جامعه کلوپ داران و دفاتر خدمات گردشگری در فعالیت در این سامانه شکل گرفته بود که سازمان منطقه آزاد سعی در ارائه راه حل همه جانبه دارد که نفع همه ذی نفعان در آن دیده شود.

توسعه کیش – جامعه دفاتر خدمات گردشگری در مسیر حمایت از فعالین اقتصادی خود، دغدغه ها و خواسته های خود را برای حضور هر چه پر رنگ تر در سامانه جامع گردشگری جزیره زیبای کیش بیان کردند.

به گزارش توسعه کیش: در این نشست که به درخواست جامعه دفاتر خدمات گردشگری جزیره و با هدف حمایت از حقوق فعالین حوزه خود در سامانه جدید عرضه تفریحات و خدمات گردشگری منطقه آزاد کیش با حضور رحیم سرنحی برگزار شد رامتین روشن، مدیر عامل جامعه دفاتر خدمات گردشگری کیش و اعضای هیئت مدیره در خصوص دغدغه ها و نگرانی های اعضای این جامعه با مدیر عامل سازمان منطقه آزاد کیش گفت و گو کردند.

رحیم سرنحی در این نشست با بیان اینکه حمایت از همه جوامع و اصناف برای سازمان منطقه آزاد کیش مهم است گفت: همان طور که فعالیت و پایداری اقتصادی جامعه کلوپ داران و دیگر اصناف برای سسازمان منطقه آزاد کیش و مسئولانش مهم است، دفاتر خدمات گردشگری نیز عضو مهمی از زنجیره گردشگری کیش هستند و باید منافع این صنف نیز در چارچوب قاعده و قانون تامین شود. سرنحی تاکید کرد: معاش ارتقا ق کنندگان در هر یک از اصناف برای مادر سازمان منطقه آزاد کیش بسیار اهمیت دارد. ممکن است در برخی موارد با توجه به توسعه امکانات به ویژه در بحث گردشگری، برای پیشگیری از بیکاری برخی فعالیت ها، مدل کسب و کار تغییر کند. اما در مجموع باید منافع همه اعضای زنجیره گردشگری کیش متصفانه دیده شود. لذا از پی نشست مدیر عامل جامعه دفاتر خدمات گردشگری با اعضای این جامعه، مقرر شده است دو نشست با جامعه کلوپ داران کیش برای تعیین نحوه فعالیت و مشارکت و طرف بروی سامانه عرضه تفریحات دریایی برگزار شود تا با تعریف میزان سود متعا، هر دو جامعه در این طرح متنتف شوند. وی افزود: تعامل این دو جامعه باعث حذف واسطه ها از فروش تفریحات دریایی

مهندس ایوب زارعی کارشناس ارشد گردشگری بومی غرب هرمزگان در مراسم روز جهانی بومیان کیش عنوان کرد: آیین ها و سنت های بومیان کیش نگهدارنده فرهنگ کیش بوده است



نظر بگیریم؛ اگر موزه مردم شناسی کیش قرار است ادامه پیدا کند باید فکری هم به حال متولدین ۱۳۷۹ تا ۹۰ کند برنامه ریزی کند. حتما پارک علم و فناوری جزیره کیش با بومیان و این میراث ارزشمند جزیره کیش در ارتباط خواهد بود و امیدوارم کار شایسته محله سفین و باغو به کل محلات بومی جزیره تسری پیدا کند و چراغهای یادگیر هاو کوچه ها روشن و رونق اقتصادی به سایر محله ها تزریق گردد. این اتحاد که در این بخش از جزیره به چشم می خورد حتما با حمایت های سازمان منطقه آزاد کیش و بزرگان جزیره اتفاق افتاده که امیدوارم همچنان ادامه پیدا کند.

گفتنی است اهدای جوایز به برندگان بازیهای بومی محلی، اجرای هنر مند حوزه کودک و ارائه عملکرد خانه بومیان کیش برای معرفی ظرفیت های فرهنگ بومی جزیره در سطح ملی و بین المللی، بخش های دیگری از این مراسم بود. در این مراسم هم چنین کتاب "کو موزه سفین قدیم کیش" نوشته "محمد جاسم پور" با موضوع پروژه توسعه بومگردی سفین قدیم کیش رونمایی گردید.

از طرفی مدیریت درست آب در جزیره کیش تا امروز زیانزد عام و خاص است. زارعی گفت: زمانی که سیراف کم رونق شد، جزیره کیش جای سیراف را در تجارت گرفت و وقتی نامنی در قرن ششم و هفتم بوجود آمد جزیره کیش نقش حیاتی را بخوبی در تجارت ایفا کرد. وی با طرح این سوال که چه چیزی توانست کیش را نجات دهد؟ گفت: چیزی به جز آیین و سنت بومیان کیش نجات دهنده آنان نبوده و بومیان کیش توانستند برای استفاده از منابع آبی برنامه ریزی کنند و چند میلیون متر مکعب آب ذخیره نمایند و در دسترس تاجار قرار دهند و به نوعی نقش میانجیگری را به بهترین شکل ممکن ایفا کنند.

این کارشناس ارشد گردشگری هر مزگان با اشاره به این نکته که امروز هر دم مواجهه با انقلاب صنعتی چهارم جزیره کیش می تواند نقش بسزایی را در بخش های فرهنگی و توسعه گردشگری ایفا نماید افزود: کیش به عنوان یک منطقه استراتژیک منطقه ای بسیار مهم و موثر برای ایران عزیز است همانطور که در بخش های دیگر پیشرو بوده می تواند پرچمدار این بخش هم باشد. وی افزود: امروز ما یک درجه نو آوری را هم باید در

توسعه کیش – مشاور مدیر عامل سازمان منطقه آزاد قشم همزمان با روز جهانی بومیان در مراسمی که به همین مناسبت در جزیره کیش برگزار شد در سخنانی با طرح این سوال که با توجه به رخدادهای گذشته چه چیزی توانست است ناجی جزیره کیش باشد؟ گفت: چیزی به جز آیین و سنت بومیان کیش در کنار دانایی و توانایی، نجات دهنده آنان نبوده و بومیان کیش توانستند به نوعی نقش میانجیگری را به بهترین شکل ممکن ایفا کنند. به گزارش توسعه کیش؛ جنسندی پیش همزمان با روز جهانی بومیان جشن "مهر جان بومیان کیش" برگزار شد. در این مراسم که توسط خانه بومیان جزیره و مجموعه بومگردی روستای باغو برگزار گردید بخش هایی از ظرفیت های بومگردی جزیره کیش در قالب اجرای برنامه های فرهنگی، هنری و گردشگری به همراه عرضه غذاهای بومی به نمایش گذاشته شد. این مراسم علاوه بر رحیم سرنحی مدیر عامل سازمان منطقه آزاد کیش و جمعی از مسئولان و بومیان جزیره میزبان ایوب زارعی؛ مشاور مدیر عامل سازمان منطقه آزاد قشم و کارشناس ارشد گردشگری هرمزگان بود. ایوب زارعی مشاور مدیر عامل سازمان منطقه آزاد قشم و کارشناس ارشد گردشگری هرمزگان در سخنانی با بیان اینکه برای پیشرفت پاینده تجربه گذشتگان اقدام داشته باشیم گفت: میراث بجا مانده از نزرگانی که تجربه زیستن در این منطقه را داشتند بسیار برای آیندگان ارزشمند است و باید به آن احترام بچهر چقدر بیشتر به این میراث جوع کنیم کارمان بهتر به پیش می رود. اشتباهی صورت نمیگرد و انرژی مضاعفی نیز خرج نخواهد شد.

مشاور مدیر عامل سازمان منطقه آزاد قشم یکی از مسائل منحصربه فرد و مهم جزیره کیش که توسط بومیان به بار نشسته را استفاده از آب شیرین زیر دریا عنوان کرد و توضیح داد: بومیان منطقه در گذشته های دور توانستند آب شیرین زیر دریا در این منطقه استراتژیک استفاده کنند. استفاده از روش های خاص، مدیریت آبن عنصر حیاتی، ارائه مهندسی خاص برای ایجاد ساختار و سازه تاریخی و در کنار همه اینها برقراری رابطه مدیریت با پهنه سرزمینی

بازدید مدیر عامل سازمان منطقه آزاد کیش از روند آماده سازی ترمینال پرواز های خارجی



۶۰ ماهه دوم سال ۲ شرکت هواپیمایی خارجی در ترمینال پرواز های خارجی کیش حضور می یابند که این موضوع پس از دریافت تاییدیه های تجهیزاتی و استانداردها ممکن شد. عزت الله محمدی افزود: آماده سازی ترمینال پرواز های خروجی در مدت ۱۵ روز انجام شد و طبق برنامه ریزی ها و با دستور مدیر عامل سازمان منطقه آزاد کیش با ایجاد این زیرساخت ها، در گام اول با کشور های همسایه جهت برقراری پرواز ها رازینی کردیم و پس از آن با مبادی دیگری نیز وارد مذاکره شده ایم که بزودی اطلاعات مربوط به این پرواز ها

توسعه کیش – رحیم سرنحی از وضعیت آماده سازی ترمینال پرواز های خارجی برای ورود به فاز خدمات دهی باز دید کرد.

به گزارش توسعه کیش؛ در این بازدید که با حضور مدیر کل و مدیران شرکت توسعه و مدیریت بنادر و فرودگاههای کیش انجام شد. مدیر عامل سازمان منطقه آزاد کیش با بیان اینکه ترمینال قدیمی کیش با توجه به نیاز امروز جزیره برای پرواز های خارجی باز طراحی شده گفت: با برنامه ریزی های انجام شده از شهر یورماهر تعداد پرواز های خارجی افزوده می شود. سرنحی افزود: دب، مسقط، بغداد و نجف مبادی هستند که از شهر یورماه به کیش پرواز دارند و از طرفی با برقراری پرواز های دبلی از ۱۷ شهر یور، تعداد پرواز ها افزایش می یابد که برای جزیره کیش رونق به همراه دارد.

وی تاکید کرد: برقراری پروازی مانند فلاوی دبلی آن هم به صورت روزانه در کنار همه مزیت ها، شرایط را برای ایجاد شبکه ترانزیت گردشگر از دیگر کشور ها به کیش و کشور و از شهر های مختلف ایران به کیش و سپس دبلی فراهم می کند. مدیر عامل شرکت توسعه و مدیریت بنادر و فرودگاه های کیش نیز در این بازدید از خدمات دهی همزمان با ۸ پرواز در این ترمینال خبر داد و افزود:



توسعه کیش – زمان انتخاب واحد نیمسال اول پردیس بین المللی کیش دانشگاه تهران از پنجم شهریور آغاز می شود. به گزارش توسعه کیش؛ معاونت علمی پردیس بین المللی کیش دانشگاه تهران اعلام کرد: زمان انتخاب واحد نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ از دوشنبه پنجم تا یکشنبه یازدهم شهریور در نظر گرفته شده است. انتخاب واحد نکردن دانشجو در زمان تعیین شده بر اساس آئین نامه به منزله انصراف از تحصیل محسوب می شوند.

نگاهی نو و تازه به رویدادهای کیش



اولویت‌های گردشگران ایرانی در مسکو از نگاه مقام روس

نایب رئیس کمیته گردشگری شهر مسکو در پاسخ به پرسشی درباره اولویت‌های گردشگران ایرانی در سفر به مسکو گفت: آنها بازدید از مکان‌های فرهنگی را ترجیح می‌دهند اما در این میان در بازارهای پایتخت روسیه به خرید نیز می‌پردازند.

توسعه کیش-بولات نورموخانوف با اشاره به آغاز روند اجرای توافقنامه لغو ورودید مسفرهای گروهی گردشگران بین جمهوری اسلامی ایران و فدراسیون روسیه از دهم مراد ۱۴۰۲ گفت:این توافقنامه

همچنین سفرهای تجاری به این شهر رونق

یابد.

برای ارائه آمار،زوداست

نایب رئیس کمیته گردشگری شهر مسکو اظهار داشت:توافقنامه سفرهای گروهی بدون روادید بین روسیه و ایران در سال‌های قبل نهایی شد، اما عملا تا سال ۲۰۲۳ اجرائی نشد. بر اساس این توافق، شهروندان هر دو کشور می‌توانند بدون ویزا

«توسعه گردشگری بین این کشورها نه تنها منجر به افزایش گردشگران، ایجاد مشاغل جدید و به‌طور کلی توسعه‌از پرسیاخت‌ها می‌شود، بلکه تأثیر مثبتی بر گفت‌وگوهای موجود بین کشورها در همه سطوح تخصصی تجاری و فرهنگی خواهد داشت.

برای مدت حداقل ۱۵ روزه کشور دیگر

سفر کنند.

وی افزود: هنوز خیلی زود است که در مورد آمار سال ۲۰۲۴ صحبت کنیم، زیرا مسکو هنوز در میانه فصل گردشگری تابستان است که هر ساله تعداد قابل توجهی از گردشگران را به خود جذب می‌کند.

نورموخانوف اظهار داشت: صنعت گردشگری مسکو به طور پیوسته در حال توسعه است و در حال حاضر از برخی جهات از رکوردهای قبل از شیوع بیماری کووید ۱۹ فراتر رفته است و ما دلایل زیادی برای انتظار رشد مداوم داریم، از جمله در تعداد گردشگران ایرانی که از مسکو بازدید می‌کنند.

افزایش آمار بازدید از مسکو

نایب رئیس کمیته گردشگری شهر

از میان ۱۸ گونه انسانی، چرا ما زنده مانده‌ایم؟



به‌سرعت در پی بلایای طبیعی، شیوع بیماری با تغییرات آب و هوایی سقوط کنند و جایگاهی را که قبلاً اشغال شده بود، برای سایر گونه‌ها باز بگذارند. سرند پیبتی بخشی از آن است. شما باید در زمان مناسب در

مکان مناسب باشید.

انحطاط پذیری رفتاری

هومو ارکتوس اولین گونه هومو بود که در سراسر آفریقا و آسیای شرقی گسترش یافت. در طول صدها هزار سال، گونه‌های بیشتری دنبال شدند: هومو هایدلبرگنسیس، هومو نالدی، هومو فلورسینسیس و هومو لوزوتنسیس همچنین H. sapiens. نئاندرتال‌ها و دنیسوان‌ها.

پس از ظهور در آفریقا، H. sapiens، به اروپا مهاجرت کرد، جایی که نئاندرتال‌ها قبلاً مستقر بودند. در آسیا، جایی که با دنیسوا و اماهاوجه شدند. شواهدی از DNA از نظر فرهنگی نیز از طریق فناوری و رفتار

خود.

هارکورت اسمیت هم اعتقاد دارد:

عامل دیگر می‌تواند به سادگی شناس

باشد. جمعیت گونه‌های کوچک می‌توانند

و آن‌ها را شکست داده باشند.

شواهدی از ۳ هزار سال پیش در شمال شرق ایران

برجستگی کوتاه و بزرگ معروف به پنگه قلعه، ا ۲ است که بر اساس مستندات موجود در بردارنده شواهدی از هزاره اول قبل از میلاد هستند.

او با بیان اینکه در سطح هر دو محوطه مصاد فرهنگی نوع دهستان و نوعی سفال منقوش مربوط به هزاره اول پیدا می‌شود، اظهار کرد: فرهنگ دهستان در عصر آهن در شمال شرق ایران در منطقه وسیعی از کرانه‌های شرقی دریای مازندران تا مناطق غربی خراسان شمالی شکوفا بوده و معیشت مبتنی بر کشاورزی و دامپروری داشته است.

این باستان‌شناس گفت: در این برنامه میدانی ۲۰ گمانه آزمایشی در بخش‌های مختلف تپه‌های پنگه قلعه ایجاد شد که نشان داد این اثر روی برآمدگی‌های طبیعی حاشیه دشت

گونه انسانی آردیپیتکوس در حال ناپدید شدن بود، ظهور کرد. پارانتروپوس و اولین گونه هومو حدود ۳ میلیون سال پیش در آفریقا ظاهر شدند، زمانی که استرالوپیتکوس در حال نابودی بود.

اسمیت معتقد است: گونه‌های هومو نوظهور مغزهای بزرگ‌تر و دندان‌های کوچک‌تری نسبت به پیشینیان خود داشتند. پارانتروپوس مغزهای کوچک‌تری داشتند و با دندان‌های پشتی عظیم و ماهیچه‌های جونده قدرتمند به میمون‌ها شباهت بیشتری داشتند. هارکورت اسمیت گفت: برای مدت‌های طولانی، انسان‌ها و پارانتروپوس‌ها شاید نقاط مختلف و مناظر مشابهی را اشغال کردند اما پس از حدود ۱ میلیون سال، پارانتروپوس از بین رفت و "هومو ماندگار شد و در نهایت در سراسر جهان تکثیر شد.

چه چیزی نسل گونه‌های انسانی آردیپیتکوس، استرالوپیتکوس و پارانتروپوس را برای همیشه خاموش کرد؟ الزایات سلواچوک (متصدی تکامل انسان) معتقد است: هیچ کس به‌طور قطع نمی‌داند، و احتمالاً این موضوع به دلایل مختلفی برمی‌گردد. عوامل بالقوه شامل تغییرات محیطی، رقابت برای غذا و منابع بین گونه‌های هم‌زمان هومینین و تراکم کم جمعیت مهم است.

مغزهای بزرگ‌تر در هومو مفلثنا برتری بیشتری داده است. اسمیت افزود: با مغزهای بزرگ‌تر، توانایی‌های شناختی و ابزارسازی، انحطاط‌پذیری رفتاری بیشتر، اجتماعی بودن و حل کردن بهتر مسائل بهبود یافت.

او گفت: آن‌ها احتمالاً در گروه‌های خانوادگی نسبتاً پیچیده بودند، احتمالاً مرده‌های خود را دفن می‌کردند و پناهگاه می‌ساختند. آنها توانایی ساخت سلاح‌های

چهارشنبه ۷ شهریور ۱۴۰۳، ۲۸ صفر ۱۴۴۶، ۲۳ آگوست ۲۰۲۴، شماره (۳)، ۸۰، صفحه

ایرانی و روسی، اجرای این موافقت‌نامه از آگوست سال ۲۰۲۳ (دهم مردادماه ۱۴۰۲) آغاز شد. اولین گروه از گردشگران ایرانی در این چارچوب در سفر به روسیه، از قفقاز شمالی بازدید کردند.

اواخر اسفندماه ۱۴۰۲ نیز نخستین گردشگران ایرانی در چارچوب سفر گروهی بدون ویزا به پایتخت روسیه سفر کردند. در چارچوب این توافقنامه، گروه‌هایی از گردشگران که از پنج تا ۵۰ نفر سازماندهی شده‌اند، می‌توانند بدون روادید از هر دو کشور بازدید کنند. از طرف جمهوری اسلامی ایران، کانون جهانگردی و اتومبیلرانی و از طرف فدراسیون روسیه، وزارت توسعه اقتصادی، کمیته گردشگری مسکو، نهادهای هماهنگ‌کننده اجرای این موافقت‌نامه در کشورهای متبوع هستند. پیش از این، نیکیتسا کندراتف مدیر بخش همکاری‌های اقتصادی چندجانبه و پروژه‌های ویژه وزارت توسعه اقتصادی فدراسیون روسیه در این باره گفت: طبق با ایران از طریق سازوکار گروهی بدون روادید در سال ۲۰۲۴ میلادی به حدود ۴۰ هزار سفر خواهد رسید.

نانالیا مولوچکوا رئیس بخش تعامل با مقامات خارجی دفتر پروژه توسعه گردشگری و مهمان‌نوازی در مسکو نیز اظهار داشت: در سال ۲۰۲۳، ۲٫۳ میلیون گردشگر خارجی به مسکو آمدند، در این میان، شمار گردشگران ایرانی در سال ۲۰۲۳ نه تنها از شاخص‌های سال ۲۰۲۲، بلکه حتی از زمان قبل از همه‌گیری کرونا در سال ۲۰۱۹ فراتر رفته است.

وی ادامه داد: در چارچوب توافق نامه سفرهای گروهی بدون ویزا، امیدوارم در آینده نزدیک، شمار گردشگران ایرانی در روسیه افزایش چشمگیری داشته باشد.

خطابه جامعه باستان‌شناسی به صالحی امیری؛

بانگ بلند این زنگ خطر را بشنوید!

توسعه کیش -جامعه باستان‌شناسی ایران در پیامی خطاب به سیدرضا صالحی امیری با امیران نگرانی درباره «بازنگری حرایم» از وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی درخواست کرد «برای ایران» از هیچ کوششی دریغ نکند و از متخصصان دلسوز و کاردان حوزه‌های سه گانه بهره بگیرد و شجاعانه به موضوع تخریب محوطه‌های تاریخی کشور و تاراج آثار باستانی و اشیاء تاریخی کشور ورود و بساط سوداگران آثار تاریخی را جمع کند. جامعه باستان‌شناسی ایران در پیامی که



که «آقای دکتر رضا صالحی امیری در میسان انتقاده‌ها و اعتراض‌های گسترده جامعه تخصصی میراثی، سرانجام با رأی نمایندگان مجلس شورای اسلامی به عنوان وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی در دولت چهاردهم انتخاب شد»، نوشته است: «جامعه باستان‌شناسی ایران» با آرزوی توفیق برای ایشان در تصدی مدیریت امور این وزارتخانه، امیدوار است که ایشان طی دوره مدیریت خود با اولویت دادن به نگاه تخصصی و بهره‌گیری از متخصصان دلسوز و کاردان حوزه‌های سه گانه و نیز استفاده از تمام ظرفیت‌های موجود کشور در نهادهای مدنی و تخصصی، به ساماندهی امور این وزارتخانه همت بگمارند، تعاملات مناسب برای بهبود شرایط میراث فرهنگی کشور را عمق بخشد، شجاعانه به موضوع تخریب محوطه‌های تاریخی کشور و تاراج آثار باستانی و اشیاء تاریخی کشور ورود و بساط سوداگران آثار تاریخی را جمع کنند و «برای ایران» از هیچ کوششی دریغ نورزد.»

جامعه باستان‌شناسی ایران با این یادآوری که «برنامه نه چندان منسجم و بخشی از سخنان جناب آقای صالحی امیری درباره «بازنگری حرایم» در صحن مجلس که به نحو نامناسب انعکاس یافت بسبب نگرانی عمیق جامعه تخصصی شد»، تاکید کرد: «اتفاقا یکی از مشکلات امروز کشور ما وضعیت محوطه‌ها، بناها و آثارهای تاریخی است که اکثرا

نه ضوابط عرصه و حریم دارند و نه از آنها حفاظتی می‌شود. آثاری که دستمایه تاراج و غارت‌اند و اشیاء رفته‌شده از آنها سر از موزه‌های غرب و شرق و کشورهای عربی حوزه خلیج فارس در می‌آورند. مشکل این وزارتخانه ناتوانی در مبارزه با افراد، سازمان‌ها، و نهادهایی است که بر خلاف تمام قوانین بالادستی مانند ماده ۸۳ در برنامه توسعه هفتم (بند پ) به حدود عرصه و حرایم آثار تاریخی تجاوز می‌کنند و به آنها آسیب می‌رسانند. سوداگران آثار تاریخی به سبب بی‌عملی وزارتخانه و نهادهای مسئول، فضای مجازی را تسخیر کرده و با تشویق افراد ناآگاه آنها را به جان شناسنامه‌های فرهنگی و تاریخی یک ملت انداخته و مردم نهادهاست و ابزار تسهیل‌شده‌های سودجویانه خود قرار داده‌اند تا با دادن مبالغی ناچیز اجیر آنها شوند و به حیات فرهنگی و تمدنی یک ملت لطمه بزنند.»

در ادامه پیام جامعه باستان‌شناسی ایران آمده است: «امیدواریم که اهمیت این مسئولیت سنگین را بر شانه‌های خود احساس کنند و در طول دوره وزارت خود با میدان دادن به کارشناسان، معاونان، مشاوران و همکاران متخصص خوشنام و خوشفکر، از جمله باستان‌شناسان مجرب و پرتلاش کشور، به ترمیم و بازسازی پیکر مجروح میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی کشور همت گمارند.

امروزه بدنه کارشناسی متخصص این وزارتخانه به شدت تحلیل رفته به گونه‌ای که وزارتخانه را در انجام وظایف و مأموریت‌های خود ناتوان کرده است. بسیاری از آثار و محوطه‌های باستانی کشور در وضعیتی بحرانی قرار دارند و حتی با وجود عرصه و حریم ثبت شده، هنوز شمار کثیری از آنها در معرض تخریب و نابودی هستند. در سال‌های گذشته آنان که بحث بازنگری و کوچک شدن حرایم میراثی را به شکلی نادرست مطرح کرده‌اند یا با اصول موضوعه و مأموریت‌های این وزارتخانه ناآشنا بوده و از دانش کافی درباره اهمیت و ارزش‌های میراث فرهنگی بی‌بهره بوده‌اند و یا آنکه در پس پرده بازنگری حرایم آثار تاریخی سود و منفعتی را دنبال کرده‌اند. این در حالیست که در کشورهای پیشرفته و مرفه دنیا هر روز بر دقت قوانین برای حفاظت و حراست از ارزش‌های میراث فرهنگی و بافت‌های تاریخی و محوطه‌های باستانی شان می‌افزایند و با تصویب قوانین جزایی سخت و فرهنگ‌سازی درست، تخریب محوطه‌های باستانی را کم کرده‌اند. آنان با شناخت ظرفیت‌های گسترده آثار تاریخی و محوطه‌های باستانی با تدابیر مختلف به رونق گردشگری و جلب مشارکت مردم در پاسداشت میراث فرهنگی همت گماشته‌اند. جامعه باستان شناسی ایران امیدوار است وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی با درایت و هوشیاری بانگ بلند این زنگ خطر را بشنوند و پیش از آنکه پیکر میراث فرهنگی کشور به وضع ناگوارتری گرفتار آید، با میدان دادن به متخصصان تدبیری ببندیشند و کارنامه خوبی نیز از خود به یادگار بگذارند.»

جامعه باستان‌شناسی ایران به عنوان یک نهاد تخصصی اعلام کرد که به نحو مقتضی آماده مشورت دهی برای ارتقا سطح کیفی فعالیت‌های میراث فرهنگی کشور است.



توسعه کیش – در دنیای امروزی که پر است از عوامل موثر و تاثیر گذار در سلامت و آرامش روان پس ملحق شدن به چالشی که بدون هیچ زحمت خاصی ما را از این شرایط رهامی سازدارزشمنداست؛چراکه همانگونه که می دانیذبرای انجام هر فعالیت و تصمیمی داشتن سلامت روان یکی از مهم ترین عوامل موفقیت در همان فعالیت و تصمیم است پس درنگ نکنیدو از همین امروز چالش ۳۰روژه ی بسیار سساده ای که در این بخش خواهید خواند را پیش بگیرید.

آرامش روان

۱)تفس عمیق را تمرین کنید

از ععدد ۱۰ تا عدد ۱ بشمارید و یک نفس عمیق بکشید. این کار را قبل از جلسات مهم، داخل ماشین یا قبل از ملاقات هسسر یا فرزندان بعد از یک روز طولانی انجام دهید.

۲) با یکی از دوستان صمیمی ملاقات کنید

داشتن یک سیستم حمایتی و اجتماعی قوی خطر ابتلا به افسردگی و همچنین فشار خون بالا را کاهش می دهد.

۳) برای چیزی در آینده برنامه ریزی کنید
یک روز هیجان انگیز را در یک ماه برنامه ریزی کنید. فرقی ندارد کسه این روز را می خواهید در یک کلاس آشپزی شرکت کنید یا در کنار فرزندان تنها باشید، فیلم سینمایی های زیادی نگاه کنید یا از تعطیلات آخر هفته برای اکر دوش استفاده کنید.

۴) لوازم اضافی را ببخشید

چیزهایی که اصلا استفاده نمی کنید را به کسی ببخشید یا آن ها را با یافت کنید.

۵)بیمه سمسوگاتانجام دهید

خانم هایی که دو بار در هفته در کلاس های یوگا شرکت می کنند،نسبت به بقیه خطر ابتلا به استرس مزمن را کمتر در اطراف خود دارند زیرا می توانند احساسات خود را کنترل کنند.

۶)یک وعده غذایی سالم مصرف کنید

اگر غذای سالم بخورید،احساس بهتری خواهید داشت. آیا نمی دانید که چه چیزی درست کنید؟ می توانید از رسی های گیاه خواری استفاده کنید و یا از مرغ گریل شده میل کنید.

۷) برای چیزی کمک بگیرید

هیچ کس نمی تواند همه کارها را به تنهایی انجام دهد. پس وارد یک سیستم حمایتی، کمک و دستیاری شوید که بتوانید کارهای خود را بهتر و به نحو احسن انجام دهید.

۸)به موسیقی مورد علاقه خود گوش دهید

در ماشین،منزل، زیر دوش آب و غیره به موسیقی مورد علاقه خود گوش دهید.

۹) مطالعه کنید

حتمابا مدت ۱۰ دقیقه در روز مطالعه کنید.

۱۰)بدان ناهار یا تدری کنید

فرقی ندارد در کجا هستید، پیاده روی کردن به مدت نیم ساعت در یک محیط و فضای باز هورمون استرس را کاهش می دهد و روحیه شما را بهبود می بخشد.

۱۱)به مدت ۱۵ دقیقه به اسپا اختصاص دهید

حتماً متوجه شده اید که انجام اقداماتی مثل مانیکور به شدت حال شما را خوب می

کند. اگر ایسن کار را در مورد ظاهر خود هم دهید، قطعاً تاثیر مثبت آن چند برابر خواهد بود.

۱۲)سرگرمی مورد علاقه خود را دنبال کنید

نقاشی کشیدن، رنگ آمیزی یا نواختن موسیقی می تواند جریان خون مغزی شما را بهبود ببخشد. هر اقدام خلاقانه که به آن علاقه دارید، قطعاً در بهبود حال شما موثر خواهد بود.

۱۳) یک فیلم تر ژانر مورد علاقه خود تماشا کنید

بررسی هائابت کرده اند که تماشاای فیلم مورد علاقه تاثیر بسزایی در تحقق سلامت و

می کنید و هم کالری کم تری مصرف می کنید. **۱۴) برای یک بازی شبانه برنامه ریزی کنید**

یک بازی خانوادگی را بعد از شام انجام دهید.

۱۷) برای خود هدف های کوچک تعیین کنید

مثلاً می توانید صبحانه خوردن را جزء اهداف کوچک خود قرار دهید و یک هفته به طور کامل آن را رعایت کنید.

۱۸) کارهایی که به توفیق انداخته اید را به انجام برسانید

مثلا ممکن است چند ماه باشد که قصد دارید یک وقت دکتر بگیرید.اکنون زمان انجام دادن این کار است.

چیزیهای بیهوده کنید، می توانید کمی بیشتر پول پس انداز کنید و یک شام عالی در کنار دوستانتان داشته باشید.

۲۱) پنج دقیقه مدیتیشن در روز را امتحان کنید

اپلیکشن های مربوط به مدیتیشن را دانلود کنید و هر زمان که وقت داشتید آن ها را انجام دهید.

۲۲) با اعضای خانواد

تماس تصویری برقرار کنید

مثلاً اگر از طریق تماس تصویری ششادی افرادی مثل پدربزرگ خود را

راه رسیدن به سلامت و آرامش روان فقط در ۳۰ روزه

آرامش اعصاب و روان یکی از نکات کلیدی برای موفقیت در هر راهی است که به این منظور باید راه های غلبه بر استرس های روزانه و رسیدن به آرامش اعصاب را بدانید.

آرامش روان دارد. **۱۴)بیمه سمسون در بیمارستان خواب وید**

خواب کافی روحیه، حافظه و سیستم ایمنی را قدرت می بخشد. پس کافی است کمی زودتر به خواب بروید.

۱۵) جای قهوه یا نوشابه آب بنوشید
با این روش هم پول بیشتری پس انداز

بهترین رفتار با بیماران اختلال شخصیت مرزی

عضویت در گروه های حمایت گر

عضو یک گروه حمایت از اعضای خانواده مبتلا به اختلال شخصیت مرزی شوید. با اعضای این گروه آشنا شده و از تجربیات آن ها استفاده کنید. اگر نمی توانید چنین گروهی در محل زندگی خود پیدا کنید، می توانید به دنبال گروه های آنلاین و مجازی باشید.

مدیریت و کنترل استرس

کنترل و مدیریت استرس خود را بیاموزید. اختراپ در پاسخ به مشکلات رفتاری کسی که دوستش دارید، باعث بی قرار ی می شود. پس سعی کنید با ایجاد احساسات خوب، استرس را از خودتان دور کنید و به دنبال آرامش باشید.

وقت شناسی در برقراری ارتباط

باید زمانی را برای گفتگو انتخاب کنید که یک فضای امن برقرار باشد. چنانچه نمناک اشاره کرده ایت هنگامی که شخص دچار اختلال، از لحاظ کلامی فحاشی کرده و یا سلامت جسمانی شما را تهدید می کند، زمان مناسبی برای صحبت کردن نیست، بنابراین بهتر است این اقدام را به زمانی موکول کنید که هر دو احساس آرامش دارید. زمانی که همه چیز آرام است باید به طور فعال شنونده باشید و همدلی خود را نشان دهید و از مسائلی که موجب حواس پرتی شما می شود مانند تلویزیون، کامپیو تر و تلفن همراه دوری کنید.

اهمیت شنونده خوب بودن
حرف و کلام او را قطع نکنید. سعی نکنید که گفت و گو را به سمت نگرانی های خود پیش ببرید. قضاوت، انتقاد و سرزنش را کنار بگذارید. هیجان و علاقه خود را برای شنیدن حرف های او نشان دهید و با کلماتی مثل “بله” حرف او را تایید کنید.

شنونده خوبی

مجبور نیستید با تمام حرفهای او موافقت کنید اما باید نشان دهید که به حرف هایش خوب گوش می کنید و درکش می کنید. روی احساسات تمرکز کنید، نه روی کلمات. احساسات شخص مبتلا به اختلال شخصیتی مرزی، بیش از کلمات او اهمیت دارد. افراد مبتلا به این اختلال نیاز به ارزش گذاری و تایید دردی دارند که در حال رنج بردن از آن می باشند. پس به احساسات فرد مورد علاقه خود که سعی دارد با شما ارتباط برقرار کند، اهمیت دهید و اجازه دهید که فرد مبتلا به این اختلال شخصیتی شنیده شود. به اشتباه بودن احساسات او اشاره نکنید. سعی نکنید که برنده جر و بحث باشید یا ارزش احساسات او را پایین بیاورید، حتی اگر فکر می کنید که او کاملاً بی منطقی صحبت می کند.

تجوهر خوردن هنگام عصبانیت

بهترین رفتار خود را انجام دهید تا آرام بمانید. هنگام عصبانیت شخص، خود را مانند افراد قربانی و یا منتقد نشان ندهید.

توسعه کیش – بیماران مبتلا به اختلال شخصیت مرزی همانطور که از نامش پیداست، شخصیت های مرزی دارند و همیشه روی لبه یک خط یا مرز در حرکت هستند

شخصیت مرزی

اگر فرد مورد علاقه شما به اختلال شخصیت مرزی مبتلا است، دانستن نوع اختلال او اهمیت دارد زیرا سر در این نوع اختلال رفتار های آسیب زنده و مخرب نوعی واکنش به درد عاطفی عمیق است؛ به همین دلیل در صورت آگاهی این آسیب ها شامل شما نمی شود.

مراقبت از خود در مواجهه با فرد بیمار
زمانی که این فرد رفتار و یا کلام خود به شما آسیب می زند، باید درک کنید که رفتار او دست خودش نیست. برای کمک به افراد دچار اختلال مرزی ابتدا باید از خودتان مراقبت کنید. سعی نکنید که این شخص را راضی به انجام کاری کنید. ممکن است



برای رفع نیازهای عاطفی خود با این شخص تلاش و هزته بسیار زیادی را صرف کنید، اما در ایسن کار موفق نخواهید شد و دچار افسردگی، سر خوردگی و گاهی اوقات بیماری های جسمی می شوید.

افسردگی

زمانی که تحت فشار و استرس هستید نمی توانید با کمک به دیگران، احساس لذت را در خود ایجاد کنید و روابط راضی کننده داشته باشید، بنابراین در ابتدا باید به فکر ماسک اکسیژن خودتان باشید.

اولویت شما همیشه باید بودن در کنار خانواده و سپری کردن اوقات در کنار دوستان باشد؛ که به شما احساس خوب می دهند.

شما خود نیاز به زندگی دارید. پس سعی کنید خارج از روابط خود با این اشخاص روبرو نشوید. اختصاص زمانی برای آرامش خود، اصلا خودخواهی نیست. بسا انجام این کار می تواند هنگام مواجهه با شخص مبتلا به این اختلال، هر دو از کنار هم بودن لذت بیشتری ببرید. سلامت جسمانی خود را نادیده نگیرید. تغذیه سالم داشته باشید، ورزش کنید و کیفیت خواب خود را افزایش دهید. بیش از حد خود را درگیر مسائل فرد بیمار نکنید. سلامت و استراحت شما بسیار مهم است زیرا باعث مدیریت بهتر شرایط و کنترل عواطف می شود.

چگونه ذائقه کودکانمان را نسبت به شیرین ها تغییر دهیم

توسعه کیش – عضو هیات علمی انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور گفت: برای این که این عادت غذایی کودکان را تغییر بدهیم، اولاً به عنوان خانواده باید از خرید مواد غذایی شیرین و از دسترس بودن این نوع مواد غذایی برای آن‌ها تا حد امکان اجتناب کنید و به جای آن مواد غذایی سالم را جایگزین کنیم. تنوع و بسته بندی‌های متنوع مواد غذایی به‌خصوص خوراکی‌ها و تنقلات برای کودکان بسیار و سوسه انگیز است، برای مثال وقتی وارد فروشگاه می‌شویم اولین چیزهایی که به چشم ما می‌آید قفسه‌های رنگارنگ تنقلات آن است. اما برخلاف ظاهر بسیار وسوسه انگیز، اکثر این مواد غذایی شیرین و حاوی مقادیر فراوانی شکر هستند.

شاید به عنوان یک فرد بزرگسال بتوانیم احساسات خود را نادیده بگیریم، اما نمی توانیم از کودکان انتظار داشته باشیم که احساسات خود را نادیده بگیرند.

این در حالی است که مصرف بیش از اندازه این نوع مواد غذایی می تواند مشکلات زیادی برای کودکان ایجاد کند، بنابر این نباید فکر کنیم چون کودک هستند ابرادی ندارد و محدودیتی برای خوردنشان قائل نشویم، در این زمینه با دکتر دلارام قدسی عضو هیات علمی و استادیار انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور به گفت‌وگو نشستیم که در ادامه می‌خوانید:

مصرف شیرینی و خوراکی های شیرین چه عوارضی برای کودکان دارد؟

در مورد مصرف شیرینی در کودکان مسئله مهم این است، که ذائقه و الگوی غذایی آن‌ها در دوران کودکی شکل می‌گیرد. این الگوی غذایی و تغذیه می تواند در دوران بعدی زندگی تاثیر گذار باشد، از این جهت توصیه می‌شود که کودکان الگوی غذایی مناسب داشته باشند که این الگو ماندگار باشد و بتواند ادامه می‌خوانید:

یکی از اقدام غذایی که هم کودکان به آن علاقه دارند و هم با سالم است، شیرینی ها هستند. مصرف شیرینی ها نه تنها در دوره کودکی بلکه در دوره بزرگسالی هم باید محدود شود، اما در دوره کودکی مسائل ومشکلات خاص خودش را دارد. استفاده زیاد از مواد غذایی شیرین، تنقلات شیرین ومواد که قند افرده مانند نوشابه ها و آب میوه ها شیرین شده با شکر دارند، در دوران کودکی باعث چاقی می‌شود. همچنین باعث مقاومت به انسولین، و در عین حال افزایش خطر ابتلا به دیابت در این کودکان می‌شود.

سلامتی دوران بعدی زندگی شان را تامین کند. یکی از اقسام غذایی که هم کودکان به آن علاقه دارند و هم با سالم است، شیرینی ها هستند. مصرف شیرینی ها نه تنها در دوره کودکی بلکه در دوره بزرگسالی هم باید محدود شود، اما در دوره کودکی مسائل و مشکلات خاص خودش را دارد. استفاده زیاد از



مواد غذایی شیرین، تنقلات شیرین و موادی که قند افرده مانند نوشابه ها و آب میوه های شیرین شده با شکر دارند، در دوران کودکی باعث چاقی می‌شود. همچنین باعث مقاومت به انسولین، و در عین حال افزایش خطر ابتلا به دیابت در این کودکان می‌شود. در بعضی از موارد مصرف زیاد شیرینی یا بیش فعالی کودکان و عدم تمرکز آن‌ها ارتباط دارد. مصرف زیاد شیرینی ها می تواند بر

پروفایل لیبیدی و افزایش چربی های خون اثر منفی بگذارد، به این صورت نیست

که ما فکر کنیم فقط بزرگسال هستند که دچار اختلال چربی خون می شوند، کودکان هم دچار این اختلال می شوند و مصرف مواد غذایی شیرین و مواد غذایی که قند افزوده دارند با افزایش تری گلیسرید خون مرتبط هستند. تری گلیسرید بالا می تواند به نوبه خود یکد چرب و اختلال در عملکرد این

برای این که این عادت غذایی کودکان را تغییر بدهیم، اولاً به عنوان خانواده باید از خرید مواد غذایی شیرین و از دسترس بودن این نوع مواد غذایی برای آن‌ها تا حد امکان اجتناب کنید و به جای آن مواد غذایی سالم را جایگزین کنیم. تنقلاتی مثل آجیل ها و مغزهای خام، برگه میوه ها، میوه های خشک این ها می توانند جایگزین مواد غذایی شیرین شوند. در عین حال باز هم اگر کودک خیلی به شیرینی ها و مواد غذایی شیرین علاقه مند است این کاهش ذائقه به مواد شیرین را خانواده باید کم انجام دهد و به صورت تدریجی مواد غذایی سالم را جایگزین مواد غذایی شیرین کند. اما مهم ترین مسئله همان بحث در دسترس نبودن برای کودکان و جایگزین های سالم، دلچسب و جذاب برای آن‌ها است، برای مثال خانواده باید به جای مصرف نوشابه، برای این که مصرف قندهای ساده در کودک کاهش پیدا کند مصرف دوغ را جایگزین نوشابه ها و آب میوه های مصنوعی کند، میوه و آب میوه طبیعی جایگزین آب میوه های مصنوعی و صنعتی شود تا بتوانیم سلامت کودکان را تا حد زیادی با مصرف مواد غذایی سالم و طبیعی تامین کنیم.



یک روز هیجان انگیز را در یک

ماه برنامه ریزی کنید. فرقی ندارد که

این روز را می خواهید در یک کلاس آشپزی

شرکت کنید یا در کنار فرزندان تنها باشید،

فیلم سینمایی های زیادی نگاه کنید یا از

تعطیلات آخر هفته برای گردش استفاده کنید.

بگذارد

اول این که نور آبی را از گوشی موبایل خود حذف کنید تا هورمون هایه هم نریزد. قبل از خواب تکنولوژی را از خودتان دور کنید، به جای آن یک کتاب جدید در دست بگیرید که به خواب راحت تر و بهتر شما کمک می کند.

۲۸)تماشا ویدئو

یک ویدئوی کوتاه تماشا کنید که فقط باعث خندیدن شما شود.

۲۹)نوشتن اتفاقات خوب

اتفاقات خوبی را که امروز رخ داده است روی کاغذ بنویسید حتی اگر بدترین روز را سپری کرده اید حتما چیزهایی هستند که بخواید بابت شان شکر گزار باشید.

۳۰) یک عادت جدید را در خودتان ایجاد کنید

به یک ماه گذشته فکر کنید. تغییرات خود را بررسی کنید. آیا به نظراتان بازی شبانه را باید هر هفته انجام دهید؟ آیا پیاده روی بعد از ناهار خوردن احساس خوبی به شما می دهد؟ هر کدام از اقدامات بالا را که پسندیدید را در خودتان به یک عادت تبدیل کنید.

صحبت کنید. در واقع تهدید کردن باعث بی معنی شدن محدودیت ها و رفتار منفی خواهد شد. تیما تو نیز باید آخرین راهکار شما باشد.

تعیین محدودیت ها

چگونه محدودیت ها را انجام دهیم؟

با کسی که دوستش دارید در زمان مناسب و در آرامش پیرامون محدودیت ها صحبت کنید. برای او توضیح دهید که کدامیک از رفتارهایش قابل تحمل نیست و چه رفتار هایی را می پذیرید؛ انتقارات خود را واضح و شفاف بیان کنید. به طور مثال بگویید: زمانی که سر تان فریاد می کشد، ناراحت می شومید. نهایت آرامش را برای تعیین محدودیت ها به کار بگیرید. مثلاً این گونه صحبت کنید: “خیلی دوست دارم رابطه ما نتیجه خوبی داشته باشد اما نمی توانم استرسی که به خاطر رفتار تو دارم را کنترل کنم. نیاز دارم که یک تغییر در زندگی ایجاد کنم.” مطمئن شوید که همه اعضای خانواده با محدودیت های شما موافق هستند و به نتایج خوبی دست پیدا می کنید، همه محدودیت ها را با یا یکدیگر چک کنید. به جای این که لیستی از محدودیت ها را به طور کلی و به یکباره اجرا کنید، سعی کنید به تدریج این کار را انجام دهید.

انجام محدودیت

برای درمان فرد مورد علاقه خود که بیماری خود را نمی پذیرد، باید زوج درمانی کنید. شما باید به جای تمرکز بر روی این اختلال، توجه خود را روی رابطه و ارتقای آن بگذارید. شاید همسر تان به ارتقای رابطه بیش از درمان فردی تمایل داشته باشد. روش های سالم زندگی کردن، مدیریت استرس و احساسات را با خود آگاهی و تکنیک هایی مثل یوگا، نفس عمیق، مدیتیشن و غیره یاد بگیرید. همچنین شما می توانید در این درمان ها و کلاس ها و همراه شوید تا ارتباط و آرامش هر دوی شما قوی تر شود.

با افزایش عین، تحمل سختی ها و استرس ها، فرد دچار اختلال از شما یاد می گیرد که چگونه هنگام خشم و عصبانیت خود را کنترل کند. فقط باید در حله به مرحله پیش بروید و تمرکز و آرامش خود را حفظ کنید

برای ارتباط با فرد دچار اختلال

شخصیت مرزی اقدامات زیر را انجام ندهید:

کارایی را به اوج برسانید، همه جا و همه وقت به کار تان دسترسی داشته باشید

تهدید یا اوتیما تو مدها،

به عنوان یک انسان باید با آرامش

راهکاری برای درمان ناخن جویدن کودکان

توسعه کیش – خوردن و جویدن ناخن در کودکان یکی از موارد شایعی است که نشان می دهد، کودک شما تحت تاثیر مشکلاتی خاص تمایل به تکرار کردن این عادت نادرست در موقعیت های مختلفی دارد. به عنوان پدر و مادری که نگران سلامت روانی و روحی و البته جسمی فرزندان خود هستید، باید این موضوع را پیذیرید که کودکان شما هم گاهی اوقات عادات بدی را دنبال می کنند. عادات و رفتارهایی که تحت تاثیر موضوعات و شرایط مختلفی است که شاید چندین باب میلهشان نیست. خوردن و جویدن ناخن در کودکان یکی از موارد شایعی است که نشان می دهد، کودک شما تحت تاثیر مشکلاتی خاص تمایل به تکرار کردن این عادت نادرست در موقعیت های مختلفی دارد. موقعیت هایی که شاید بیشتر اوقات استرس کودک دلبدن تان آن را وجودن کرده و در هایش رابایت موضوعات مختلفی تشدید می کنند. جویدن ناخن از سوی کودک شما جز آن مواردی محسوب می شود که می تواند زمینه ساز برخی از عادات نادرست و رفتارهای اشتباه از سوی او شود. اگر شما نتوانید عادت جویدن بیش از حد و غیر عادی ناخن از سوی کودکان را در سنین پایین و همان دوران کودکی از سرش بیندازید، قطعاً این مشکل در زمان بزرگسالی هم همراه او مانده و می تواند به عنوان یک عادت نادرست برایش مسئله ساز شود. از منظر علم روانشناسی، عادت اشتباه جویدن ناخن تحت عنوان نیکوفازی شناخته شده و البته رفتاری مخرب و منفی محسوب می شود که به مرور زمان مشکلات بزرگی را برای فرزندان به همراه خواهد داشت. جویدن ناخن از سوی کودک شما می تواند به رف بد شدن شکل ناخن ها و تخریب بافت اطراف آنها منجر شود. این مشکل همچنین می تواند زمینه ساز برخی دیگر از مشکلات و اختلالات رفتاری در فرد شود؛ که نادرست بوده و حذف آنها به راحتی امکانپذیر نیست. جویدن و خوردن ناخن ها در کودکان می تواند علت های شایع بسیاری داشته باشد، اما تحت تاثیر برخی از بررسی های انجام شده، مهم ترین علت این مشکل رفتاری را می توان در چند مولفه مهم و اساسی دانست: استرس بیش از حد، اندازه در مورد موضوعی که ذهن کودک را دچار تشویش کرده است، اضطرابی که کودک در نتیجه برخی از موقعیت هایی که در آنها درگیر شده است، نمی تواند کنترلش کند. بی حوصلگی ناشی از عدم سرگرمی که بتواند طی روز کودک را جذب و درگیر سازد. بهانه جویی به دلیل برخی از شرایطی که کودک در آنها احساس راحتی ندارد اما نمی تواند در موردشان به آسانی صحبت کند. خشم و عصبانیت بیش از حد از موضوعی که موجب می شود، کودک احساس ناتوانی شدید داشته باشد. احساس ناامنی بیش از حدی که گاهی اوقات در برخورد با افراد غریبه خود را بروز می دهد. گاهی اوقات هم جویدن ناخن ها تنها از سر عادت اشتباه بوده و کودک شما تحت تاثیر علت خاصی این اقدام را انجام نمی دهد. هر یک از این حالات به تنهایی می تواند زمینه ساز شرایطی شود که تحت تاثیر آن شرایط، کودک شما دوست دارد، کاری را انجام دهد که به نوعی آسیب رساندن به خودش تلقی می شود. اختلال جویدن ناخن نشان می دهد، کودک ناخن ها را به نحو ی رفتار کند که موجب جلب توجه شما نسبت به رفتارهای او شود. پس حواستان به این موضوع باشد که در چنین مواقعی بی تفاوت از کنار کودک خود نگذرید و هم به سراغ علت جویدن ناخن در کودکان بروید. راهکارهای مقابله با جویدن ناخن از سوی کودکان شامل ناخن های کودکان را کوتاه کنید، از داروهای مرتبط استفاده کنید، مشکل جویدن ناخن را ریشه یابی کنید و... می شود.

در محله و شهر خود باشید

توسعه کیش

خبرنگار افتخاری

«اسپینچر» و رئالیتی شوی مافیایی «عالیجناب» قصد حضور در صنعت وی‌اودی را دارد. مدیریت این سرویس بر عهده علیرضا کریم‌زاده است که کارگردانی «اسپینچر» را در کارنامه دارد.

همه آنچه گفته شد، در حالی است که به نظر نمی‌رسد محتوای در حال تولید پلتفرم‌های کنونی و آتی نمایش خانگی، متفاوت از آنچه باشد که تا به حال پلتفرم‌ها منتشر کرده‌اند. نه نسل تازه‌ای از سازندگان و چهره‌ها به سریال‌ها یا رئالیتی‌شوها اضافه شده، نه تولیدات ژانر متفاوت یا کمپایی دارند و نه حتی رویکرد کلی ستاره‌محوری این محصولات کنار گذاشته شده است. حتی ممکن است مشابه روند ایجاد شبکه‌های متعدد تلویزیون در اواخر دهه ۸۰ و اوایل دهه ۹۰، روند شمار افزایش پلتفرم‌های تولیدکننده محتوا، همان بالایا بر سر نمایش خانگی بیاورد که در آن زمان بر سر تلویزیون آمد.

در عین حال افزایش حجم و تنوع نسبی تولیدات، می‌تواند سلاقی بیشتری را پوشش دهد و می‌توان احتمال داد که از میان این محصولات پرتعداد، آثار قوی‌تر و برتر پرشمارتری به سبد مصرف محتوای فرهنگی مخاطبان ایرانی راه یابد. باید منتظر ماند و دید توسعه سریع صنعت نمایش خانگی به چه نتیجه‌ای خواهد رسید.

«شغال» با حضور شبنم مقدمی، کامبیز دبیرپاز و مهدی سلطانی و «بی‌همتا» (مانکن ۲) منتشر شده است.

پلتفرم نمایلم نیز با سریال فانتزی

«پوکر» با حضور شهاب حسینی، نیکو کریمی و امین حیایی و «بامداد خمار» اثر نرگس آبیاری را در مرحله تولید دارد. بسیاری این پلتفرم را در ادامه فعالیت‌های محمد

دهقان و الیاس یالچیتاش اشاره کرد. شنبه می‌شود مجموعه «میدان سرخ» نیز که پیشتر فصل نخست آن از فیلمو پخش شده بود، توسط پلتفرم پلی خریداری شده و

پلتفرم پلی که به نظر می‌رسد یکی از اولین سرویس‌های آتی وی‌اودی باشد، مدت‌هاست چند محتوای جدید را در مرحله آماده‌سازی دارد که از آن جمله

از مدتی پیش اخبار دو سریال به نام‌های «کازینو تهران» و «کنل» را منتشر کرده که به نظر می‌رسد هنوز به مرحله تولید نرسیده‌اند. در «کازینو تهران» به کارگردانی حسین

توسعه کیش صنعت نمایش خانگی در ماه‌های آینده با شمار قابل توجهی سرویس جدید مواجه خواهد شد.

در شرایطی که طی ماه‌های اخیر پنج پلتفرم وی‌اودی ایرانی بیشترین آثار نمایش خانگی را عرضه کرده‌اند، به نظر می‌رسد حداقل ۶ پلتفرم دیگر در حال انجام فرآیندهای مالی و تبلیغاتی، آماده‌سازی محتوا و زیرساخت‌های فنی برای حضور در این عرصه‌اند.

بر اساس اطلاعات منتشرشده، پنج ضلعی نمایش خانگی شامل فیلمو، نماوا، فیلم‌نت، تماشاخونه و رویکا که تاکنون عمده محصولات غیرتلویزیونی را منتشر کرده‌اند، در ماه‌های آینده با سرویس‌های دیگری چون آی‌نت، ایما، پلی، نیراس، شیدا و نمایلم رقابت خواهند کرد.

ایین در حالی است که احتمالا پلتفرم‌های دیگری نیز به سرویس‌های یادشده اضافه خواهند شد که در سکوت خبری فعالیت را آغاز کرده‌اند و بازار محتوا در نمایش خانگی را بزرگ‌تر و متنوع‌تر خواهند کرد. البته چند پلتفرم دیگر مانند لنز، دیجیتون و فیلم‌نام هم سابقه پخش محصولات اختصاصی دارند که ممکن است در آینده باز هم به صرافت انتشار انحصاری محتوا بيفتند و بازار از این هم بزرگ‌تر شود.

آی‌نت از جمله پلتفرم‌های جدیدی است که حداقل یک سریال در مرحله پس تولید دارد. مجموعه خانگی «بی‌عاطفه» به کارگردانی کمال تبریزی که مدتی پیش به پایان مرحله تصویربرداری رسید، به عنوان محصولی از این پلتفرم با بازی بازیگرانی چون رضا کایانیان، مریلا زارعی، بهاره افشاری، بهاره کیان‌افشار و حامد بهداد منتشر خواهد شد. بر اساس اطلاعات روزنامه رسمی، محمد صراف مدیر سابق پلتفرم فیلم‌نت جزو مدیران این سرویس است. ایما دیگر پلتفرم آتی نمایش خانگی،

در شرایطی که طی ماه‌های اخیر پنج پلتفرم وی‌اودی ایرانی بیشترین آثار نمایش خانگی را عرضه کرده‌اند، به نظر می‌رسد حداقل ۶ پلتفرم دیگر در حال انجام فرآیندهای مالی و تبلیغاتی، آماده‌سازی محتوا و زیرساخت‌های فنی برای حضور در این عرصه‌اند.

امامی، تهیه‌کننده سریال «شهرزاد» می‌داند. نیراس دیگر پلتفرمی است که با مدیریت علی طلوعی تهیه‌کننده سینما در حال آماده‌سازی محتوای اختصاصی است. از این پلتفرم تاکنون اخباری درباره سریال

همراه با فصل دوم آن (که هنوز منتشر نشده) در این سرویس به انتشار خواهد رسید. پلتفرم پرحاشیه شیدا که گفته می‌شود ری‌نشدشده پلتفرم لوتوس متعلق به مؤسسه تصویر گستر پاسارگاد است، دو سریال

می‌توان به رئالیتی‌شوی «جیغ» با حضور سیامک انصاری، مجموعه «مادر خوانده» با بازی آناهیتا درگاهی، بهاره کیان‌افشار، نیما شعبان‌نژاد و شهاب مظفری و سریال «بی‌تی می‌میرم» با حضور مهران غفوریان، شقایق

امیری و دوساری، چهره‌هایی چون علیرضا کمالی، وحیدرهبانی و ستاره پستانی حضور دارند و «کنل» به کارگردانی نیما جاویدی و بسا حضور پرویز پرستویی و بهنوش طباطبایی به تولید خواهد رسید.

رونمایی از آنونس «کارزار» در آستانه‌اکران

عهده‌امیرحسین تحسینی بوده است.

امیر آقایی، نسیم ادبی، نادر فلاح، علیرضا استادی، هامون سیدی، بهزاد خلیج، نازنین صلح‌جو، آسیه اسدزاده، داریوش آهینچیان، علیرضا مهران، حامد جواد، پویا صفدرپور، پوریا اصلان، حامد طوسی، پریا گوران، ایمان ده یادگاری، شهرزاد شهبازی، سپیده صادقی، دنا شهبازی، علی طایفه، مسعود حکمت، بازیگر خردسال مهنا پیراسته و زنده‌یاد سیامک اطلسی بازیگران این فیلم هستند.

تئاتر، مدیر تولید: رحمت عبداله‌زاده، مدیر فیلمبرداری: مهدی ایل‌بیک، دستیار اول کارگردان و برنامه‌ریز: علی آشتیانی، تدوین: امیرحسین تحسینی، صدابردار: محمد صالحی، صداگذار: محمود موسوی‌نژاد، طراح گریم: دانیال شمعانی، طراح صحنه: حسین مجید، طراح لباس: سمیرا کشورنژاد، موسیقی: مهدی کلاتری، ترانه تیتراژ: سارا بالو، آهنگساز تیتراژ: اشور آزادانی، خواننده: ماهر باقری، جانشین تهیه: میلاد اسدزاده، مدیر اجرایی پروژه: سید

تئاتر، مدیر تولید: رحمت عبداله‌زاده، مدیر فیلمبرداری: مهدی ایل‌بیک، دستیار اول کارگردان و برنامه‌ریز: علی آشتیانی، تدوین: امیرحسین تحسینی، صدابردار: محمد صالحی، صداگذار: محمود موسوی‌نژاد، طراح گریم: دانیال شمعانی، طراح صحنه: حسین مجید، طراح لباس: سمیرا کشورنژاد، موسیقی: مهدی کلاتری، ترانه تیتراژ: سارا بالو، آهنگساز تیتراژ: اشور آزادانی، خواننده: ماهر باقری، جانشین تهیه: میلاد اسدزاده، مدیر اجرایی پروژه: سید

توانسته باز هم این روایت‌ها را زنده کند، در «قلب رقه»، وی داستان عاشقانه‌ای را در دل خشونت و نفوذ جاسوسی میان داعش به تصویر می‌کشد که یادآور سبک کار او در سریال «نچالا» نیز هست. داستان فیلم حول محور شخصیتی به نام شهرام حقیقت‌دوست می‌گردد که به‌عنوان یک قهرمان ایرانی، توانسته است در بخش رسانه‌ای داعش نفوذ کند و اطلاعات کلیدی را به نیروهای ایرانی ارسال کند، او در این میان، با همسرش که گمان می‌کرده از دست داده است، دوباره ملاقات می‌کند. نقش مقابل او را شادادی مختاری بازی می‌کند که با این فیلم، نخستین تجربه جدی سینمایی خود را رقم می‌زند.

این فیلم در جشنواره فیلم فجر سال گذشته

اولین نمایش عمومی خود را تجربه کرد و به دلیل جلوه‌های ویژه و طراحی صحنه برجسته، مورد توجه منتقدان قرار گرفت، این اثر در چندین بخش از جمله بهترین طراحی صحنه و بهترین جلوه‌های ویژه میدانی و بصری، نامزد دریافت سیمرغ بلورین شد که نشان‌دهنده کیفیت بالای کار از نظر فنی است. عوامل و بازیگران برجسته فیلم از جمله شهرام حقیقت‌دوست، شادی مختاری، عبدالرضا نصاری، فرهاد قائمیان و محمدرضا شریفی‌نیا نقش‌های کلیدی را در این اثر ایفا کرده‌اند. تیم تولید فیلم شامل افرادی چون سعید پروینی (تهیه‌کننده)، کارن همایونفر (موسیقی)، داوود محمدی (مدیر فیلم‌برداری) و حسن ایزدی (جلوه‌های بصری) است که هریک با تخصص خود، به ساخت این فیلم کمک کرده‌اند. فیلم «قلب رقه» به کارگردانی خیرالله تقیانی پور، در نگاه اول تلاشی برای ترکیب یک روایت عاشقانه در دل رویدادهای واقعی و حساس منطقه‌ای است، این فیلم به موضوع نفوذ نیروهای ایرانی در سازمان داعش پرداخته و داستانی جاسوسی – عاشقانه را در بستری اکشن، روایت می‌کند.

توسعه کیش – آنونس فیلم سینمایی «کارزار» به کارگردانی شهرام اسدزاده رونمایی شد. به گزارش مشاور رسانه‌ای پروژه، فیلم سینمایی «کارزار» به نویسندگی و کارگردانی شهرام اسدزاده و تهیه‌کنندگی سید محمد قاضی با رده سنی مثبت ۱۵ به زودی به سرگروهی مگمال روی پرده می‌رود.

در آستانه اکران عمومی از آنونس این فیلم رونمایی شد. ساخت این آنونس به



جواد قاضی، جلوه‌های ویژه کامپیوتری: سعید تاروی‌وردی، دستیار اول فیلمبردار و نورپرداز: مصطفی بافرونی، گروه هنری: سید محمود موسوی‌نژاد، بنیامین قیچاق، منشی صحنه: شهرزاد مطلق، مدیر تدارکات: مراد خانه‌زاد، فیلم پشت صحنه: پریسا آزماش، ساخت آنونس: استودیو راش اند کات(امیرحسین تحسینی)، طراح پوستر و گرافیک: روزان ایرجی، مشاور رسانه‌ای و مدیر روابط عمومی: مریم قربانی‌نیا، عکس: حسین خداری.

مجموعه تخصصی خودرو تخته گاز

با مدیریت سعید ارژنگ



- گیربکس
- موتور
- برق و باتری
- صافکاری
- نقاشی
- جلوبندی



آدرس: کیش، ۲۸ سوله، خیابان کارا، بلوک ۵۱۳

تلفن: ۰۹۱۷۹۵۹۴۰۰۷ – ۰۹۳۸۵۰۵۵۸۸۴ – ۰۹۳۸۵۰۳۳۸۸۴

توسعه کیش – قلب رقه تنها یک فیلم اکشن معمولی نیست، بلکه نمایانگر ترکیب هوشمندانه‌ای از عشق، ایثار و مبارزه در دل یکی از سخت‌ترین و خطرناک‌ترین نبردهای معاصر است؛ اثری که با پرداختن به موضوع داعش و تلاش‌های نیروهای ایرانی، می‌تواند جایگاه مهمی در تاریخ سینمای ایران داشته باشد. فیلم سینمایی قلب رقه به کارگردانی خیرالله تقیانی پور، اثری برجسته در ژانر اکشن و جاسوسی است که اخیراً اکران خود را در سینماهای کشور آغاز کرده است. این فیلم یکی از نخستین آثار سینمایی است که به موضوع نفوذ نیروهای ایرانی در سازمان داعش و جنگ پنهان درون آن پرداخته است، «قلب رقه» با بهره‌گیری از جلوه‌های ویژه میدانی و بصری قوی، ترکیبی از داستانی عاشقانه در دل بحران‌های منطقه‌ای و ترورستی را ارائه می‌دهد. پیش از «قلب رقه»، سینمای ایران از تولید فیلمی شاخص در مورد داعش و مقابله ایرانیان با این گروه تروریستی فاصله گرفته بود و اثر مهمی جز «به وقت شام» دیده نمی‌شد. اما تقیانی پور با این فیلم،

قلب رقه یک فیلم اکشن معمولی نیست



نگاهی نو و تازه به رویدادهای کیش

توسعه کیش – استقلال پیش از آغاز لیگ بیست‌ویکم و به‌خواسته‌فهراد مجیدی، سرمربی وقت آبی‌پوشان به دنبال جذب یک ستاره فرانسوی شاغل در لیگ دانمارک و تیم وایله‌کلوب بود. بعد از تلاش‌های انجام‌شده سرانجام کوین یامگا استقلالی شد و در همان اولین بازی‌اش برای تیم استقلال، ۲ بار در نقش گلزن درخشید و خیلی زود به چهره‌ای محبوب نزد هواداران آبی‌پوش تبدیل شد. نقش‌آفرینی ویژه کوین در فهرمانی استقلال در لیگ بیست‌ویکم بیش از پیش او را نزد هواداران استقلال محبوب کرد. یامگا با وجود مشکلات مالی استقلال و مسائل مرتبط با پرداخت حقوق و...، یکی از منضبط‌ترین بازیکنان خارجی استقلال در طول ۲ دهه اخیر بود و سعی داشت تا در بی‌حاشیه‌ترین حالت ممکن کار خود را پیش ببرد. در ۲ فصل گذشته هم یامگا عضو کلدیپ ترکیب تیم استقلال در دوران سرمربیگری ریکاردو سا پینتو و جواد نکونام بود اما یک برخورد شددید در تمرینات، آینده فوتبال این ستاره را تحت‌الشعاع قرار داد و نام یامگا به‌واسطه مصدومیت شدید از ناحیه چشم از فهرست استقلال کنار رفت.

نکونام مخالفت بازگشت یامگا!

کوین یامگا با وجود کنار رفتن از فهرست استقلال، بلافاصله بعد از پایان دوران عمل‌های جراحی و دوره کوتاه نقاهت، به تمرینات آبی‌پوشان بازگشت و امید داشت که بتواند از ابتدای فصل جدید برای استقلال به میدان برود. با وجود آنکه پزشکان مجوز بازی ستاره‌فرانسوی را صادر کرده‌اند اما گفته می‌شود که با توجه دید کم یکی از چشم‌های کوین یامگا، جواد نکونام تمایلی به ادامه همکاری با ستاره فرانسوی ندارد و نام او را در فهرست مازاد خود قرار داده است.

یامگا تا پایان فصل جاری با آبی‌پوشان پایتخت قرارداد داشت اما براساس آخرین خبرها، قرارداد او فسخ شده و این ستاره به عنوان بازیکن آزاد در بازار تابستانه حضور دارد.

پزشک باشگاه استقلال در مصاحبه‌ای مفصل شرایط جسمانی کوین یامگا را تشریح کرد که ستاره فرانسوی در پیامی اینستاگرامی، واکنش غیرمستقیمی به اظهارات پزشک باشگاه استقلال داشت و ضمن تکذیب صحبت‌های او، مدعی شد که به‌زودی حقیقت آشکار خواهد شد و به نظر می‌رسد که ستاره بی‌حاشیه آبی‌پوش توسعه کیش – سپاهان همانند ۲ لیگ قبلی شروعی طوفانی درلیگ برتر داشته‌وهر ۲ دیدار نخست خود را برده اما مشکل فصل پیش در ثبت قرارداد چند ستاره همچنان برای این باشگاه اصفهانی پابرجاست. پس از گذشت ۲ هفته از بیست‌وچهارمین دوره رقابت‌های لیگ برتر فوتبال ایران، سپاهان تنها تیمی است که موفق شده ۱۰۰ درصد امتیازات در دسترس راه ارمغان بیاورد و درده نخست جدول رده‌بندی قرار بگیرد. البته که همه‌چیز برای طلایی‌پوشان، شیرین دنبال نمی‌شود و آن‌ها درگیر ثبت قرارداد چند ستاره خود هستند و فعلاً نمی‌توانند از آن‌ها استفاده کنند. سومین فصل متوالی با ۱۰۰ درصد پیروزی در ۲ هفته ابتدایی

روژه‌مورایس در شرایطی سومین فصل حضور خود در فوتبال ایران با پشت سری گذارد که همانند ۲ فصل قبل، شروعی مقتدرانه در لیگ برتر داشته و توانسته هر ۲ دیدار نخستش را با برد پشت سر بگذارد. آن‌ها در لیگ بیست‌ودوم طی ۲ مسابقه

تکرار اتفاقات تلخ‌وشرین سپاهان؛

بازی‌ها را می‌برند اما قرارداد بازیکنان شان ثبت نمی‌شود!



نخست‌شان از سد استقلال و نساجی گذشتند و این اتفاق در لیگ ۲۳ در جدال با تیم‌های تراکتور و ذوب‌آهن تکرار شد. طلایی‌پوشان در لیگ ۲۴ با قرعه بهتری روبرو شدند و توانستند ۲ تیم تازه

لیگ برتری شده چادرملو و خیبر راکشت دهند و ۶ امتیازی شوند. باید دید سپاهان تا چه زمانی به این پیروزی‌های سریالی ادامه خواهد داد. ترمز آن‌ها در لیگ ۲۲ مقابل گل‌گهر در هفته سوم کشیده شد و به تساوی

خط قرمز نکونام روی نام ستاره فرانسوی؛

جدایی رسمی یامگا از استقلال و شاید خداحافظی با فوتبال ایران!

جدایی کوین یامگا از استقلال رسمی شده و آینده این ستاره فرانسوی در فوتبال ایران در هاله‌ای از ابهام است.

قصه دارد تا نسبت به حواشی به‌وجود آمده، شفاف‌سازی کند!

آینده کاملاً مبهم ستاره فرانسوی

جواد نکونام در حالی کوین یامگا را به تمرینات تیمش ممنوع‌الورود کرد و او را در فهرست مازاد خود قرار داد که یامگا در تمرینات تیم آلومینیوم اراک حضور یافت و بحث انتقال قرضی او به تیم اراکی به میان آمد. گفته می‌شود با وجود شایعات مطرح‌شده، هنوز مجتبی حسینی تصمیم نهایی خود را درباره یامگا نگرفته و با توجه به فسخ قرارداد انجام شده از سوی

ستاره فرانسوی، حالا بحث انتقال قرضی او منتفی است و در صورت چراغ سبز سرمربی ایرالکو، یامگا با اعضای قراردادی قطعی به جمع سفیدوسبزپوشان اراکی اضافه خواهد شد.

کوین یامگا البته از ۲ تیم دیگر ایرانی هم پیشنهاد دارد اما جزو چهره‌های بلاتکلیف محسوب می‌شود. گفته می‌شود در صورت عدم توافق با تیم‌های ایرانی، احتمالاً خداحافظی او با فوتبال باشگاهی ایران دور از ذهن نیست.

برخلاف شایعات مطرح‌شده در

هفته سوم باید به مصاف شمس آذر قزوین برود.

بازهم قرارداد چند ستاره ثبت نمی‌شود! نکته دیگری که برای سپاهانی‌ها همانند فصل قبل تکرار شده، مشکل بزرگ‌شان در مسیر ثبت قرارداد ستاره‌های‌شان است. اگر در خاطرتان باشد این باشگاه متمول اصفهانی در فصلی که گذشت به واسطه سقف قرارداد، که توسط فدراسیون فوتبال وضع شده بود، نتوانست قرارداد چند ستاره جدید خود را به‌ثبت برساند و آن‌ها را برای هفته‌های زیادی در اختیار نداشت و حسابی به مشکل خورد و حتی در برهه‌ای با کاهش امتیاز هم روبرو شدند.

آن‌ها در فصل جاری نیز با این مشکل باید دست‌وپنجه نرم کنند و فعلاً موفق نشده‌اند قرارداد هادی محمدی، مهدی لیموچی و استیون انزورنزی را ثبت کنند و امکان استفاده از این ۲ بازیکن را ندارند. باید دید سرنوشت تیمم ژوزه‌مورایس به کجا خواهد انجامید و قرار است سناریوی فصل پیش برای او و شاگردانش تکرار شود یا خیر.

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

ارقام ۹ تا ۱ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

جدول سودوکو

