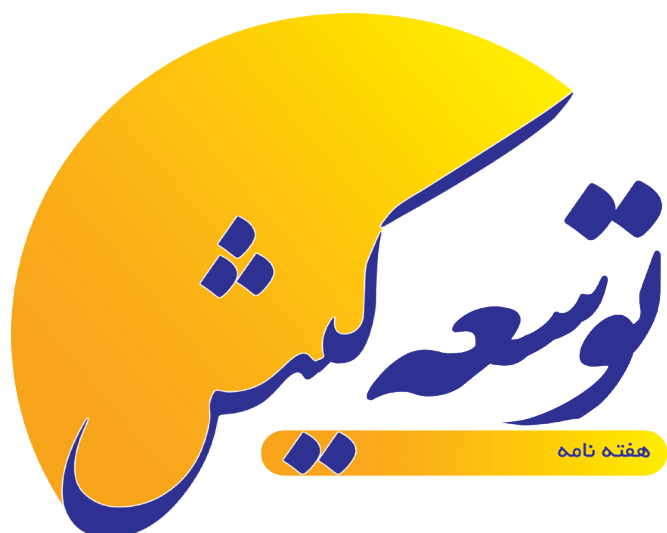




دکتر ابراهیم حیدری رئیس خانه کتاب
ایران در نمایشگاه بزرگ کتاب کیش:

**جزیره کیش
می تواند قطب
گردشگری فرهنگی
منطقه باشد**

← صفحه ۲



هفته نامه

**تاکیدمدیر عامل
سازمان منطقه آزاد
کیش بر کوتاه سازی
روند فرایندها
در کیش**

← صفحه ۲



سایت: toseekish.ir

چهارشنبه ۱۷ بهمن ۱۴۰۳، ۶ شعبان ۱۴۴۶، ۵ فوریه ۲۰۲۵، شماره (۲۵) ۱۰۲، سال چهارم، ۸ صفحه، قیمت ۸۰۰۰ تومان



مهندس یزدان پناه، مشاور عالی مدیر عامل سازمان منطقه آزاد کیش
در بازدید از موسسه مطبوعاتی و رسانه ای اقتصاد کیش:

**همه باید به کبیری جوان
وپرانگیزه کمک کنیم**

← صفحه ۳

همزمان با سراسر کشور صورت گرفت:

**نواخته شدن زنگ انقلاب در مدارس
جزیره کیش**

← صفحه ۳

نماینده رئیس جمهور در هماهنگی سیاست های کلی دریا
محور پیشنهاد داد:

**راه اندازی سفرهای تفریحی دریایی
بین جزایر خلیج فارس**

← صفحه ۳

**استقبال خوب کیشوندان از پنجمین
دوره نمایشگاه کتاب کیش**

← صفحه ۲

کار ارزشمند و قابل تقدیر میکا مال:

**خرید همت عالی تابلو میلیاردی اثر هنری
توسط خیرین کیش برای کمک به بیماران**

← صفحه ۲

هزاره سوم
گروه گردشگری

به کلیک هوشمندانه!

**بهترین نرخ پرواز و هتل
hotelmotel.ir**

[hotelmotel.travel](https://www.hotelmotel.travel)

021 26 24 97 20

**پنجمین
نمایشگاه
۱۴۰۳**

**۵۰٪
تخفیف**
پایانه حمل و نقل با استیج ۵۰۰ هزار تومان

**کتاب
کیش**

۱۱ تا ۱۹ بهمن ماه ۱۴۰۳
**مرکز نمایشگاه های
بین المللی کیش، جنب فرودگاه**
**صبح: بازدید مدارس
عصر: ۱۶ تا ۲۲**
مراسم افتتاحیه: ۱۱ بهمن ساعت ۱۹

نگاهی نو و تازه به رویدادهای کیش



هفته نامه

پس از یک دهه وقفه صورت گرفت:

آغاز طرح ارزیابی و درجه بندی هتل های جزیره کیش



از این رو تمامی مراکز گردشگری باید در خصوص ارتقا ظرفیت خدمات خود پیش قدم شوند. سرپرست معاونت گردشگری سازمان منطقه آزاد کیش با بیان اینکه تجربه موفق سفر، منجر به تکرار سفر و ایجاد مشتریان وفادار می شود، گفت:مدیرعامل سازمان منطقه آزاد کیش معتقد بر تسهیل و رفع موانع در این حوزه با همکاری و نقش آفرینی بخش خصوصی است.

دریافتی، حفظ مشتریان وفادار، خاطره سازی و ایجاد تجربه لذت بخش از سفر به کیش است. حسنلو با ابراز خرسندی از همکاری بخش خصوصی در اجرای این طرح، بیان کرد: درجه بندی هتل ها با نقش نظارتی و حاکمیتی سازمان منطقه آزاد کیش انجام می شود. وی اضافه کرد: چرخه اقتصادی نئگن خلیج فارس و فلسفه وجودی این منطقه به وجود گردشگر بستگی دارد

توسعه کیش – سرپرست معاونت گردشگری سازمان منطقه آزاد کیش از استاندارد دس سازی و ارزیابی مجدد هتل های کیش با مشارکت بخش خصوصی در جهت ارتقاء خدمات گردشگری این منطقه خبر داد.

به گزارش توسعه کیش؛ علی حسنلو در در آیین رونمایی از این طرح با اشاره به وقعه ۱۰ ساله در اجرای آن، اظهار کرد: همه دربارۀ اهمیت ارزیابی درجه بندی هتل ها اتفاق نظر دارند و خوشبختانه جوامع گردشگری همکاری خوبی در این بخش تا به این لحظه داشته اند.

وی با بیان اینکه اجرای این طرح در راستای همسوزی نیازهای گردشگران با استانداردهای تعریف شده است، افزود: درجه بندی هتل ها منجر به ارائه خدمات بهتر به گردشگران و جلب رضایت آنان و تقویت برند کیش و در نهایت سود پایدار مراکز گردشگری خواهد شد. سرپرست معاونت گردشگری سازمان منطقه آزاد کیش با تأکید بر اینکه هیچ خط قرمزى بالاتر از رضایت گردشگر در استفاده از خدمات گردشگری وجود ندارد، اضافه کرد: گردشگر و سرمایه گذار دو بال صنعت گردشگری هستند که همیشه باید توازنى بین این ۲ برای تحقق گردشگری پایدار ایجاد شود.

وی افزود: ارزیابی و استاندارد سازی هتل ها در راستای مشاوره به بهره برداران برای ارائه خدمات شایسته به گردشگران، شفاف سازی در خصوص نوع خدمات

تاکید مدیر عامل سازمان منطقه آزاد کیش بر کوتاه سازی روند فرایندها در کیش

■ توسعه کیش – مدیر عامل سازمان منطقه آزاد کیش در نهمین نشست شورای معاونین و مدیران بر کوتاه سازی فرایندها و ایجاد زیر ساخت ارائه خدمات بر بستر وب تأکید کرد.

فرآیندها باید به مرحله ای برسند که از طریق وب سرویس در طرح پنجره واحد خدمت ارائه شوند. وی چابک سازی و اصلاح فرآیندها را اولویت همه حوزه ها بر شمرد و افزود: فرآیندها باید کوتاه شده و نیاز به مراجعه حضوری نداشته باشند. کبیری تأکید کرد: حوزه های مختلف در این مسیر با ایجاد نظام انگیزشی از طرح های پیشنهادی کارکنان در خصوص اصلاح فرایندها بهره گیرند. گفتنی است نشست شورای معاونان و مدیران سازمان منطقه آزاد کیش به منظور تسریع در دستیابی به اهداف مقرر شده هر هفته برگزار می شود.



هاو مدیریت هابه منظور تشکیل کمیسیون رفع موانع و تسهیل، طرح ویرسی شد. مدیرعامل سازمان منطقه آزاد کیش در این نشست در خصوص ایجاد پنجره واحد خدمت گفت: تمامی

به گزارش توسعه کیش، در نهمین نشست شورای معاونین و مدیران سازمان منطقه آزاد کیش که با حضور محمد کبیری برگزار شد مصوبات نشست قبل در خصوص تکمیل گزارش فرایندهای معاونت

کار ارزشمند و قابل تقدیر میکا مال؛

خرید همت عالی تابلو میلیاردی اثر هنری توسط خیرین کیش برای کمک به بیماران



غفوری، شهاب زمانی و سید حسین خواب نما از کسانی بودند که در این حرکت خیریه مشارکت نمودند و هریک بخشی از هزینه خرید این تابلو هنری را پرداخت کردند.

دکتر ابراهیم حیدری رئیس خانه کتاب ایران در نمایشگاه بزرگ کتاب کیش:

جزیره کیش می تواند قطب گردشگری فرهنگی منطقه باشد

میان مردم چرخش دارد و این حجم از سرمایه گذاری ناشران نشان می دهد که بازار کتاب رونق دارد.

وی افزود: در جریان این نمایشگاه در کنار کیشوندان، گردشگرانی هستند که کتاب های این نمایشگاه را همچون گنجینه ای از فرهنگ ایرانی کشف می کنند. وی گردشگری ادبی را یکی از موضوعاتی عنوان کرد که نیاز است جزیره کیش به فرهنگ گردشگری خود بیافزاید. وی افزود: گردشگری ادبی اقتصاد محلی را رونق می بخشد و درخشش نگین کیش بر نقشه بزرگ ایران را نمایان می کند.

وی افزود: این نمایشگاه با ترکیبی هوشمندانه، هم جامعه محلی را توانمند می سازد و هم کیش را به قطب گردشگری فرهنگی تبدیل می کند.

وی در بخشی از سخنان خود پیشنهاد تبدیل جزیره کیش به پایتخت دائمی کتاب ایران را داد و گفت:

«آرزو دارم روزی برسد که کیش نه تنها میزبان نمایشگاه کتاب، بلکه میزبان شهرک جهانی کتاب» باشد؛ جایی که هر کوچۀاش نام شاعری را بر خود دارد و هر معازهای کتابفروشی کوچک است. این رویایی است که با همت شما کیشوندان محقق می شود»

وی در پایان سخنان خود پیشنهادت زیر را ارائه داد:

- آزودن جایزه بهترین کتاب گردشگری با موضوع خلیج فارس برای تشویق نویسندگان.
- ایجاد کتابخانه های مشارکتی در هتل های کیش که گردشگران می توانند کتاب بگذارند یا بردارند.
- استفاده از هنر های بومی (مثل خوشنویسی یا نقاشی مُعَرَق) برای طراحی جلد کتاب های ویژه نمایشگاه.



دعوت از گردشگران به خواندن طراحی شده است. وی افزود: کودک کیشوندی که با کتاب های مصور بومی سازی شده، با اسطوره های خلیج فارس آشنا می شود، دانشجویی که منابع دانشگاهی را در حوزه های نوین گردشگری و محیط زیست می یابد، مادری که نسخه های رمان های کلاسیک را برای فرزندانش خریداری می کند، همگی گواهی هستند بر این که کتاب، سنگ بنای هویت است.

دکتر حیدری گفت: از سؤنی رقم خیره کننده ۱۴۸ میلیارد ریال ارزش کتاب ها نیز تنها یک موفقیت اقتصادی نیست؛ این عدد، اعتماد جامعه محلی و گردشگران به کتاب را فریاد می زند. این روزها اگر چه سخن از دشواری خرید کتاب هست، اما کتاب در

توسعه کیش – دکتر ابراهیم حیدری رئیس خانه کتاب ایران در مراسم افتتاحیه نمایشگاه بزرگ کتاب کیش حضور ۳۰۰ ناشر برجسته و عرضه ۱۸۰۰۰ عنوان کتاب در ۸۰۰۰۰ جلد در نمایشگاه کتاب کیش، را آینه فرهنگ ایرانی و نمادی از تعادلی ظریف، تعادل میان نیازهای هویتی کیشوندان و اشتیاق گردشگران برای کشف گنجینه های ادبی ایران قلمداد کرد.

وی افزود: این نمایشگاه پیش از هر چیز، جشن گفت و گوی میان کیشوندان و گردشگران است. حضور ۱۸۰۰۰ عنوان کتاب در حوزه های کودک، دانشگاهی، دیجیتال و زبان، نشان می دهد که این رویداد برای پاسخگویی به نیازهای جامعه محلی و

کیش میزبان سیزدهمین نمایشگاه جامع دریایی ایران با محور توسعه دریامحور

در این نمایشگاه، عبدالعلی زاده، نماینده ویژه رئیس جمهور در توسعه دریامحور و مکران، سخنان گشایش این رویداد بود.

سیزدهمین نمایشگاه جامع دریایی ایران، ۱۸ تا بهمن با هدف توسعه و تقویت صنایع دریایی کشور، ایجاد فرصت های جدید برای کسب و کارها، و جذب سرمایه گذاری های داخلی و خارجی در این حوزه برگزار گردید.

توسعه کیش – سیزدهمین نمایشگاه جامع دریایی ایران با حضور نماینده ویژه رئیس جمهور در توسعه دریامحور به میزبانی کیش آغاز شد.

به گزارش توسعه کیش، سیزدهمین نمایشگاه جامع دریایی ایران با حضور بیش از صد شرکت دولتی و خصوصی در حوزه فناوری های دریادر مرکز همایش های بین المللی کیش در جریان است



رویدادهایی در زمینه برترین طراحی های جلد کتاب با تلفیق هنر و فرهنگ از جمله برنامه هایی است که جزیره کیش می تواند محل مناسبی برای انجام و اجرا باشد. دکتر رادمند دبیر اجرایی پنجمین نمایشگاه بزرگ کتاب کیش نیز با بیان اینکه بیش از ۱۵ هزار عنوان کتاب از ۳۰۰ ناشر در حوزه های عمومی، کودک و نوجوان، کمک آموزشی، زبان، دانشگاهی و دیجیتال در این نمایشگاه عرضه شده است گفت: یکی از ویژگی های این نمایشگاه ارائه تخفیف ۵۰ درصدی برای کیشوندان برای خرید کتاب تا سقف ۵۰۰ هزار تومان است و برای خرید بیش از سقف ۵۰۰ هزار تومان، تخفیف ۱۰ درصدی در نظر گرفته شده است.

گفتنی است برای رفاه حال بازدید کنندگان از نمایشگاه، وسایل نقلیه عمومی از سه منطقه سفین و نوینباد در میدان لارک، میدان آربین و میدان بهارستان و شهرک صدف مقابل مسجد امام حسن مجتبی (ع) در ساعات ۱۸ و ۱۹ برای رفتن به نمایشگاه و ساعات ۲۱ و ۲۲ برای بازگشت از نمایشگاه آماده خدمات دهی هستند.

مدیرعامل خانه کتاب و ادبیات ایران نیز در این مراسم با اشاره به مشارکت جمعی خوبی که در برگزاری نمایشگاه کتاب کیش وجود دارد گفت: فرهنگ ما در طول تاریخ با نام شعر و نویسندگان بزرگ همچون حافظ و فردوسی شناخته می شود و امروز نیز در مجامع بین المللی بیش از پیش نام فرهنگ، کتاب و اندیشه ایرانیان مطرح است. ابراهیم حیدری تصریح کرد: این اولین نمایشگاه استانی دولت چهاردهم است که در جزیره کیش در حال برگزاری است و جزیره کیش به واسطه ظرفیت های می تواند به عنوان شهر جهانی کتاب معرفی شود که در این خصوص تفاهم نامه ای نیز با همکاری معاونت فرهنگی این منطقه آزاد برای برگزاری رویدادهای متنوع در حال تدوین است. وی افزود: جزیره کیش می تواند به عنوان الگوی فرهنگی در حوزه کتاب و کتابخانه ها با رویکرد گردشگری در کشور و حتی در سطح بین الملل مطرح شود. ایجاد کتابخانه های مشارکتی، برگزاری جشنواره ای با عنوان جایزه بهترین کتاب به ویژه در حوزه خلیج فارس و ایجاد

با حکم مدیرعامل شرکت هواپیمایی کیش ایر صورت گرفت ؛

تغییر و تحولات مدیریتی در حوزه های مختلف

شرکت هواپیمایی کیش



توسعه کیش – با حکم ابوالفضل اسانوندی مدیر عامل شرکت هواپیمایی کیش انتصابات جدیدی در این شرکت صورت گرفت به گزارش توسعه کیش به نقل از روابط عمومی و امور بین الملل هواپیمایی کیش؛ با احکام رئیس هیات مدیره و مدیر عامل شرکت هواپیمایی کیش تغییراتی در سطح مختلف مدیریتی شرکت به منظور توسعه خدمات رسانی و ارتقاء خدمات مورد ارائه به مسافران گرامی انجام شد.

این احکام به شرح زیر می باشد:

- مهندس رحیمی گرگانی به عنوان "سرپرست معاونت مهندسی و تعمیرات"
- مهندس شکوهی به عنوان "مشاور معاون مهندسی و تعمیرات"
- کنعانی زاده به عنوان "مدیریت آموزش کل"
- کاپیتان شیخان به عنوان "مدیریت آموزش عملیات"
- صانعی به عنوان "مدیریت ایمنی و تضمین کیفیت"
- بامری کل به عنوان "رئیس اداره تضمین، کیفیت"
- خانم خسروی منش به عنوان "سرپرست مدیریت خدمات پرواز" این شرکت منصوب گردیدند.

برگزاری نخستین نشست کمیته امنیتی و انتظامی

ستاد سفرهای نوروزی کیش

شایسته به کیشوندان و گردشگران نخستین نشست خود را برگزار کرد. تأمین و تقویت نظم، امنیت و آرامش جزیره کیش درایام نوروز و بررسی راهکارهای ارائه خدمات مطلوب به مسافران و شهر و ندان، محورهای برگزاری این جلسه بود.

توسعه کیش – نخستین نشست کمیته امنیتی و انتظامی ستاد سفرهای نوروزی کیش برگزار شد. به گزارش توسعه کیش، کمیته امنیتی و انتظامی ستاد سفرهای نوروزی جزیره به منظور ایجاد تعامل و هماهنگی حداکثری اعضاء برای خدمت رسانی بهتر و

همراه باشید

توسعه کیش

شما هم با

مهندس یزدان پناه، مشاور عالی مدیر عامل سازمان منطقه آزاد کیش در بازدید از موسسه مطبوعاتی و رسانه ای اقتصاد کیش :

همه باید به کبیری جوان و پیر انگیزه کمک کنیم

- توسعه کیش – مهندس محمد رضا یزدان پناه معمار نوین و مدیر عامل دوران طلایی جزیره کیش با حضور در دفتر موسسه مطبوعاتی و رسانه ای اقتصاد کیش با سردبیر و اعضای هیئت تحریریه این موسسه دیدار و گفت و گو کرد.**



به گزارش خبرنگار توسعه کیش؛ مهندس یزدان پناه در این دیدار ضمن آشنایی با نحوه فعالیت هیئت تحریریه موسسه مطبوعاتی و رسانه ای اقتصاد کیش (اقتصاد کیش – توسعه کیش – مناطق آزاد – اقتصاد کشم – پایگاه خبری اقتصاد کیش نیوز) بر لزوم توسعه و تقویت فعالیت ها با تمرکز بر نردینگ و جایگاه این موسسه تاکید کرد. وی گفت: مجموعه نشریات این موسسه از یاسابقه ترین و استخوان دار ترین رسانه های کیش می باشد و طی سال های گذشته نقش قابل توجهی در کمک به توسعه و پیشرفت کیش داشته است و وی نقش این رسانه را در کمک به پیشرفت و توسعه کیش قابل توجه و مهم عنوان کرد و گفت: با توجه به رویکرد جدید دولت و مدیران جدید جزیره کیش برای شتاب به موفقیت کیش در شرایط فعلی نیاز باید از پتانسیل و ظرفیت این موسسه با تحکیم و تقویت تعامل و روابط موثر و مفید بین مردم و مسئولین بخوبی برای کمک به توسعه و پیشرفت کیش استفاده کرد.

مهندس یزدان پناه در خصوص همکاری خود با تیم جدید مدیریتی سازمان منطقه آزاد کیش بعنوان مشاور عالی مدیر عامل سازمان منطقه آزاد کیش گفت: با شناخت و آشنایی که با برنامه ها و سیاست های دولت چهاردهم برای وجود عزم جدی برای کمک به پیشرفت و حل مشکلات کشور پیدا کردم و پس از دعوت مدیر عامل جدید سازمان منطقه آزاد کیش احساس کردم در این مقطع شرایط به گونه ای است که با توجه به شناختی که از ظرفیت های جزیره و شرایط موجود داشتیم در این خصوص می توان کمک کرد.

مهندس یزدان پناه افزود: با گفتگو ها و جلساتی که با جناب کبیری داشتیم ایشان را مدیری صادق و بسیار با انرژی برای کار کردن و خدمت به جزیره دیدم و نه تنها خود بلکه توصیه میکنم همه کسانی که کیش را دوست دارند به ایشان کمک کنند و با همراهی، مشارکت، انگیزه و انرژی شان را برای کار کردن و خدمت به کیش افزایش دهیم.

یزدان پناه افزود: با توجه به بررسی هایی که انجام داده ام و مشکلات و شرایطی که در حال حاضر برای اداره و مدیریت سازمان و کلامنطقه آزاد کیش وجود دارد جسارت و شجاعت ایشان را در پذیرش این مسئولیت تحسین می کنم. وی افزود: من جزیره کیش را محصول بخشی از زندگی خود میدانم و آن را شاید دوست دارم و هر گاه خبر پیشرفت کیش را متوجه شده ام صمیمانه و قلبا خوشحال شده ام و هر گاه فرصت سوزی ظرفیت های کیش را دیده ام حسرت خورده ام و امروز که یکی از مدیران جوان و خوشفکر کشور را در راس کیش می بینم و برای پیشرفت کیش از بنده همکاری خواسته اند خوشبختم و بسیار خوشحالم که شرایطی پیش آمده که بنده به سهم خود بتوانم به ادامه پیشرفت و رشد و توسعه کیش کمک کنم. وی گفت: اعتقاد دارم باید از این فرصت بخوبی استفاده شود و هر کس به سهم خود در هر زمینه ای باید به این مدیر جوان و خوشفکر کمک کند و انگیزه و انرژی ایشان را برای کمک به کیش تقویت کند و بالاتر ببرد. یزدان پناه در پاسخ به این سوال که با توجه به سابقه و محبوبیت شایان

طی حکمی از سوی رئیس شورای عالی استان ها؛

بدریه بحرینی مشاور امور گردشگری شورای عالی استان ها شد



توسعه کیش – با حکم حاجی یگلو رئیس شورای عالی استان ها بدریه بحرینی، رئیس شورای شهر کیش، به عنوان مشاور در امور گردشگری این شورا منصوب شد. به گزارش خبرنگار توسعه کیش؛ بدریه بحرینی که مسئولیت هایی هم چون رئیس شورای اسلامی جزیره کیش، مدیر امور هنری سازمان منطقه آزاد کیش و مشاور مدیر عامل در امور بانوان منطقه آزاد کیش را در کارنامه کاری خود دارد اخیرا با حکم رئیس شورای عالی استان ها به عنوان مشاور در امور گردشگری این شورا منصوب شد. در متن این حکم، که از سوی موسی الرضا حاجی یگلو، رئیس شورای عالی استان ها صادر شده، آمده است:

نظری به شایستگی و تجارب ارزنده سرکار عالی به موجب این حکم به عنوان مشاور در امور گردشگری منصوب می شوید. انتظار می رود که در سایه تعامل و همکاری با سازمان برنامه و بودجه جمهوری اسلامی ایران،

بازدید نماینده رییس جمهور از کشتی سازی بوت سرویس کیش



در جزیره کیش فعالیت می کند و تاکنون موفق به ساخت ۱۸ فروند شناگر جستجو و نجات و ۲ فروند شناور مسافر بری کاتاماران شده است.

جزیره کیش میزبان چهارمین کنگره علمی بین المللی کشورهای غرب آسیا

پزشکی بازساختی؛ سلول درماتی و ژن درماتی در پزشکی بازساختی؛ هوش مصنوعی و زیست شناسی رایانه در پزشکی بازساختی از مهمترین محورهای علمی این کنگره هستند. این کنگره برای شرکت کنندگان داخلی حضوری و برای شرکت کنندگان خارجی حضوری و برخط برگزار می شود. در حاشیه برگزاری کنگره دوره های آموزشی تخصصی و نمایشگاه عرضه دستاوردهای شرکت های دانش بنیان و تجاری برگزار خواهد شد. اساتید پژوهشگران و دانشجویان برای آگاهی از محورهای و نام نویسی در کنگره می توانند به پایگاه اطلاع رسانی و انا به نشانی wanascientificnetwork.com مراجعه کنند.

توسعه کیش – چهارمین کنگره علمی بین المللی کشورهای غرب آسیا و شمال آفریقا، اردیبهشت سال آینده در کیش برگزار می شود. به گزارش توسعه کیش؛ پژوهشگاه و یان جهاد دانشگاهی با همکاری سازمان منطقه آزاد کیش، دانشگاه ها و مراکز علمی داخلی و خارجی و شرکت های فعال در اقتصاد دانش بنیان این رویداد علمی بین المللی را ۱۳ تا ۱۴ اردیبهشت در برگزار می کند. کنگره علمی، با موضوع سلول های بنیادی در پزشکی بازساختی به عنوان شاخه ای از کنگره بین المللی رویان و با رویکرد پرداختن به آخرین دستاوردهای علمی در پزشکی بازساختی در سطح جهانی و با تمرکز بر کشورهای منطقه و انا (منطقه غرب آسیا و شمال آفریقا) برگزار خواهد شد. رویکردهای نوین در پزشکی سرطان؛ مهندسی زیستی در

توسعه کیش – علی عبدالعلی زاده در بازدید از مارینای کیش بر لزوم ایجاد فرصت های جدید اقتصاد دریایی به ویژه در حوزه راه اندازی سفرهای تفریحی و گردشگری از مسیر دریا تاکید کرد. به گزارش توسعه کیش، در این بازدید نماینده رئیس جمهور در هماهنگی اجرای سیاست های کلی توسعه دریا محور و مدیر عامل سازمان منطقه آزاد کیش از امکانات اسکله مارینا دیدن کردند. علی عبدالعلی زاده در این بازدید در خصوص توسعه فعالیت های دریا محور از راه اندازی سفرهای تفریحی دریایی بین جزایر و برقراری سفرهای چند مسیره بین جزایر خلیج فارس به عنوان راهکارهای توسعه اقتصاد دریایی یاد کرد.

وی با تاکید بر لزوم شناسایی فرصت های جدید در حوزه اقتصاد دریا گفت: اسکله مارینا می تواند با افزایش ظرفیت ها به یک فرصت تفریحی و گردشگری در کیش و منطقه به ویژه مرکز سفرهای تفریحی و گردشگری بین جزایر خلیج فارس تبدیل شود. گفتنی است اسکله مارینای کیش واقع در سواحل شرقی، مجموعه ای کامل شامل پارکینگ شناورها به همراه ارائه خدمات فنی و نگهداری، مراکز ورزش های آبی و خدمات تفریحی و گردشگری است.

تقدیر از کارکنان حفاظت هواییمایی فرودگاه کیش

توسعه کیش – مدیر عامل سازمان منطقه آزاد کیش در گرامیداشت روز پاسدار از تلاش های کارکنان حفاظت هواییمایی فرودگاه کیش تقدیر کرد. به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل سازمان منطقه آزاد کیش، محمد کبیری با حضور در فرودگاه بین المللی کیش از کارکنان حفاظت هواییمایی با اهدای گل تقدیر کرد. مدیر عامل سازمان منطقه آزاد کیش در این بازدید در گفت و گو با کارکنان حفاظت هواییمایی فرودگاه کیش، حفاظت از جان و مال مردم را یکی از ارزشمندترین فعالیت ها برشمرد و برای موفقیت این تلاشگران اینارگر در مسیر خدمت به مردم و کشور ابراز امیدواری کرد.

همزمان با سراسر کشور صورت گرفت؛

نواخته شدن زنگ انقلاب در مدارس جزیره کیش



آرمان های انقلاب و شهیدان و بازگو کردن شهدای گرانقدر است. صالح بهرام پور رئیس آموزش و پرورش کیش نیز در این آیین با تبریک سالروز ورود حضرت امام خمینی (ره) به میهن اسلامی و آغاز دهه مبارک فجر و تقدیر از حضور مسئولان گفت: دهه فجر یادآور روزهای افتخار آفرین برای ملت ایران و تجلی ایمان، وحدت و ایستادگی در برابر ظلم و استبداد است. وی ادامه داد: دهه فجر فرصت ارزشمندی برای بازخوانی و عهد و پیمان مجددا

توسعه کیش – سرپرست معاونت فرهنگی و اجتماعی سازمان منطقه آزاد کیش در آیین نواختن زنگ انقلاب اسلامی گفت: دهه فجر به ما می آموزد که اگر مردمی متحد شوند و هدف بزرگ داشته باشند، هیچ مانعی سد راه آنان نخواهد شد. به گزارش توسعه کیش، زنگ انقلاب صبح روز گذشته در بزرگداشت ایام مبارک دهه فجر، بسا هدف بیعت دوباره بسا آرمان های انقلاب، امام (ره)، شهدا و مقام معظم رهبری و ترویج و تبیین دستاوردهای انقلاب برای نسل جدید، پس از غبار رویی مزار شهدای گمنام، در مدرسه پسرانه خاتم الانبیاء جزیره کیش به صدا درآمد. مسعود رهبری سرپرست معاونت فرهنگی و اجتماعی سازمان منطقه آزاد کیش در این آیین با اشاره به نقش آفرینی جوانان و دانش آموزان در پیروزی انقلاب اسلامی و رهایی کشور از استبداد داخلی و استکبار جهانی تاکید کرد: امروز می توانید با سلاح علم، اخلاق و تلاش، آینده بهتر را برای ایران عزیز اسلامی فراهم کنید. وی بیان این که اگر می خواهید ایران عزیز

نگاهی نو و تازه به رویدادهای کیش

گردشگری پایدار بهره‌ر داری کرده‌اما این کار تنها با برنامه‌ریزی دقیق و رعایت ظرفیت‌های محیطی ممکن است.

استفاده از راهکارهایی مانند کنترل ورود گردشگران، افزایش نظارت محیط‌بانان و ایجاد زیرساخت‌های مناسب می‌تواند به حفظ این مناطق و جذب گردشگران کمک کند؛ چراکه مناطق حفاظت‌شده نه‌تنها برای امروز، بلکه برای نسل‌های آینده نیز باید حفظ شوند.

◀ **اهمیت این یافته‌ها فراتر از منطقه حفاظت‌شده ورجین است. استفاده از روش علمی برای محاسبه ظرفیت برد می‌تواند به‌عنوان الگویی برای مدیریت سایر مناطق حفاظت‌شده مورد استفاده قرار گیرد. این روش به مدیران محیط‌زیست کمک می‌کند تا تعادلی میان منافع اقتصادی گردشگری و حفاظت از طبیعت ایجاد کنند و به توسعه پایدار دست یابند.** نتایج این تحقیق که در فصلنامه «پژوهش‌های بوم‌شناسی شهری» وابسته به دانشگاه پیام نور منتشر شده‌اند، حاکی از آن هستند که می‌توان از مناطق حفاظت‌شده به‌عنوان مقصدی برای



حفاظت‌شده مورد استفاده قرار گیرد. این روش به مدیران محیط‌زیست کمک می‌کند تا تعادلی میان منافع اقتصادی گردشگری و حفاظت از طبیعت ایجاد کنند و به توسعه پایدار دست یابند.

نتایج این تحقیق که در فصلنامه «پژوهش‌های بوم‌شناسی شهری» وابسته به دانشگاه پیام نور منتشر شده‌اند، حاکی از آن هستند که می‌توان از مناطق حفاظت‌شده به‌عنوان مقصدی برای

در مناطقی که برای مشاهده حیات‌وحش طراحی شده‌اند، ظرفیت بسیار کمتری نسبت به مناطق مناسب برای کوهنوردی وجود دارد. این یافته‌ها کمک می‌کند تا برنامه‌ریزی دقیق‌تری برای استفاده از منابع طبیعی انجام شود.

اهمیت این یافته‌ها فراتر از منطقه حفاظت‌شده ورجین است. استفاده از روش علمی برای محاسبه ظرفیت برد می‌تواند به‌عنوان الگویی برای مدیریت سایر مناطق

خاص، محاسبات نشان داد که در هر هکتار از این منطقه، می‌توان کمتر از ۵ نفر در روز را پذیرش کرد، که مطابق با استانداردهای جهانی ظرفیت برد (یعنی حداکثر تعداد گردشگرانی که یک منطقه می‌تواند بدون آسیب به طبیعت پذیرش کند) را محاسبه کرد. این ارزیابی در سه سطح فیزیکی، واقعی و مؤثر انجام‌شد و بر اساس معیارهای جهانی ارزیابی شد.

نتایج نشان می‌دهند که منطقه حفاظت‌شده ورجین از ظرفیت بالایی برای جذب گردشگر برخوردار است. به‌طور

توسعه کیش – گردشگری به‌ویژه در نزدیکی شهرها با جاذبه‌های طبیعی، مانند کوه‌ها و رودخانه‌ها، روزبه‌روز محبوب‌تر می‌شود. این موضوع به‌دلیل دسترسی آسان‌تر و امکان فرار از محیط پر استرس شهری اهمیت زیادی یافته است. اما ورود بی‌رویه گردشگران به این مناطق، چالش‌هایی را به‌وجود آورده است. یکی از مهم‌ترین این چالش‌ها، آسیب به زیستگاه‌های طبیعی و فشار بر منابع است. گردشگری بدون برنامه‌ریزی و بی‌توجه به ظرفیت محیطی می‌تواند نتایج مخربی برای طبیعت و همچنین هویت فرهنگی جوامع محلی داشته باشد؛ از این رو، پژوهش درباره تعیین ظرفیت قابل تحمل محیط برای گردشگری به یکی از اولویت‌های جهانی تبدیل شده است.



توسعه کیش – جایزه‌ی یک میلیون دلاری در انتظار کسی است که بتواند خط باستانی «دری سِند» را رمزگشایی کند که بیش از یک قرن همچنان رمزگشایی نشده است.

شکل گرفت) به جا مانده‌اند، روی هزاران لوح مسی، سفال، برنز و مهرهای حکاکی شده یافت شده‌اند. اما متأسفانه، هیچ متنی شبیه به متن چندزبانه «سنگ روز تا» کشف نشده است تا به رمزگشایی خطوط یک کتیبه کمک کند. اکنون، برای تحریک روند رمزگشایی این خط، ایالت «تاملیل نادوی» هند جایزه یک میلیون دلاری را برای کارشناسانی که بتوانند خط «دری سند» را با موفقیت تفسیر کنند، در نظر گرفته است.

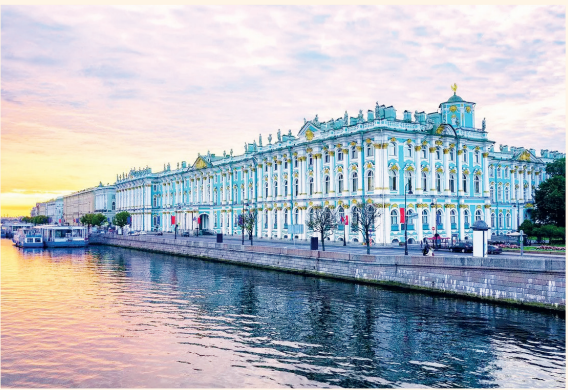
«ام. کی. استالین» رئیس‌وزرای این ایالت گفت: «ما قادر به رمزگشایی خط تمدن دره سند که روزگاری شکوفا بود، نیستیم. این خط حتی پس از ۱۰۰ سال همچنان یک معما باقی مانده است. باستان‌شناسان، متخصصان کامپیوتر تاملیلی و زبان‌شناسان سراسر جهان در تلاش بوده‌اند تا این خط را رمزگشایی کنند. برای تشویق این پژوهش، دولت یک میلیون دلار جایزه ارائه خواهد کرد.» «استالین» این سخنان را در مراسم صدمین سالگرد کشف تمدن «دری سند»

برگزاری هجدهمین نمایشگاه بین‌المللی گردشگری تهران از ۲۳ تا ۲۶ بهمن با حضور روسیه:

سن پترزبورگ آماده میزبانی از گردشگران ایرانی است



سطح راحتی و قیمت‌های مختلف یکی را انتخاب کنند. یکی دیگر از مواردی که گردشگران این شهر را شگفت‌زده می‌کند، رستوران‌هایی است که بسیاری از آنها خود را در فهرست‌های برتر رتبه‌بندی داخلی و بین‌المللی تثبیت کرده‌اند. سن پترزبورگ همچنین دارای تمام قابلیت‌هایی است که نیازهای گردشگران خاورمیانه را برآورده



توسعه کیش – سن پترزبورگ دومین مرکز صنعتی، علمی، فرهنگی و تجاری روسیه است. این شهر به حق یکی از زیباترین شهرهای دنیا است که بخش تاریخی آن در فهرست میراث جهانی یونسکو ثبت شده است.

پایتخت شمالی روسیه سالانه شمار زیادی از گردشگران روس و سایر کشورهای را به خود جذب می‌کند، به طوری که در سال ۲۰۲۳، ۹٫۴ میلیون گردشگر از این شهر بازدید کردند و تحت تاثیر زیبایی خارق‌العاده کاخ‌ها و کانال‌ها، غنای موزه‌ها و زندگی فرهنگی رپار شهر قرار گرفتند.

این در حالی است که شمار جاذبه‌های سن پترزبورگ به طور مداوم در حال گسترش و افزایش است؛ از گسترش جغرافیایی توریستی جدید گرفته تا فضاهای خلاقانه مدرن و بسیار محبوب در بین ساکنان شهر، تا افزایش اشیاء موزه‌ها.

علاوه‌بر موضوعات فرهنگی و آموزشی، انواع گردشگری نیز در سن پترزبورگ در حال توسعه است. مثلاً امروزه گردشگران می‌توانند گشت‌وگذار هیجان‌انگیزی در مراکز صنعتی داشته باشند و آخر هفته را هم در یک اقامتگاه امن و بهداشتی

خبرنگار افتتاحاری

توسعه‌کیش

رکورد تازهٔ سفر ایرانی‌ها به ترکیه



نشان می‌دهد. ۳٫۲ میلیون گردشگر ایرانی نیز در سال ۲۰۲۴ به ترکیه سفر کردند که با افزایش قابل توجه ۳۰٫۹ درصدی نسبت به سال ۲۰۲۳ همراه بوده است. از بلغارستان هم ۲٫۹ میلیون نفر به ترکیه سفر داشتند

توسعه کیش – ترکیه در سال ۲۰۲۴، میزبان ۵۲٫۶ میلیون گردشگر بین‌المللی بود که به ترتیب شهروندان روسیه، آلمان، بریتانیا، ایران و بلغارستان بیشتر سفر را به این کشور داشتند و در این بین، سفر ایرانی‌ها با ۳۰ درصد بیشترین رشد را در میان این بازارها تجربه کرده است. بر اساس داده‌های رسمی منتشر شده از سوی موسسه آمار ترکیه، در سال ۲۰۲۴ در مجموع ۵۲٫۶ میلیون گردشگر وارد خاک ترکیه شدند که حدود ۷ درصد نسبت به سال قبل رشد داشته و درآمد رکوردشکن ۶۱٫۱ میلیارد دلار را نصیب این کشور کرده است. روس‌ها با ۶٫۷ میلیون بازدیدکننده ۱۲٫۸ درصد از کل ورودی‌های خارجی ترکیه را تشکیل می‌دهند که نسبت به سال قبل ۶ درصد افزایش را نشان می‌دهد.

آلمانی‌ها با ۶٫۶ میلیون بازدیدکننده در رتبه بعدی قرار گرفتند که نشان‌دهنده ۶٫۹ درصد رشد نسبت به سال قبل است. همچنین ترکیه در مجموع ۴۰۹ میلیون گردشگر بریتانیایی میزبان ۴۰۴ میلیون گردشگر بریتانیایی بوده که افزایش ۱۶٫۷ درصدی را نشان می‌دهد.

چندی پیش رئیس سازمان حج و زیارت می‌گوید افزایش قیمت پروازهای عربات، کاروان‌های زیارتی را برای رفت و برگشت دچار چالش کرده است. دبیر انجمن شرکت های هواپیمایی عربات اعلام کرد که نرخ بلیت پروازهای عربات عالیايت نسبت به سال گذشته تغییر چندانی نداشته و اصولاً نرخ بلیت پروازهای خارجی تابع عرضه و تقاضا و نرخ ارز است.

چندی پیش رئیس سازمان حج و زیارت اعلام کرد که یکی از دغدغه‌های کاروان‌های زیارتی عربات عالیايت عراق تهیه بلیت هواپیمها برای اعزام زائران است و افزایش قیمت‌ها در پروازها به‌نحو است که حتی برای کاروان‌هایی که

که افزایش جزئی ۰٫۹ درصد را نشان می‌دهد. ترکیه توانسته است میلیون‌ها گردشگر را از اروپا، خاورمیانه و آسیا جذب کند، که آلمان، روسیه، بریتانیا، ایران و کشورهای حوزه خلیج فارس از جمله بازارهای کلیدی ترکیه هستند. استانبول، پرجمعیت‌ترین شهر ترکیه، با جذب ۱۸٫۶ میلیون گردشگر در سال ۲۰۲۴، مقصد اصلی بازدیدکنندگان بین‌المللی باقی مانده است.

شهر تفریحی معروف آنتالیا نیز با پذیرایی از ۱۵٫۹ میلیون بازدیدکننده خارجی در رتبه دوم قرار گرفت. استان یونانی غربی آدرنس، که با بلغارستان و یونان هم‌مرز است، با ۴٫۸ میلیون بازدیدکننده در رتبه سوم قرار دارد، در حالی که استان موغله در دریای اژه، ۳٫۷ میلیون گردشگر را جذب کرده است.

دبیر انجمن شرکت‌های هواپیمایی:

بلیت پروازهای عربات گران نشده است



عربات نسبت به سال گذشته تغییر چندانی نداشته و البته این نکته نیز حائز اهمیت است که قیمت بلیت پروازها براساس عرضه و تقاضا و نرخ ارز تعیین می‌شود.

در محله و شهر خود باشید

توسعه کیش – افراد شاد به طور طبیعی از زندگی لذت می‌برند و با وجود چالش‌ها و مشکلات روزمره، توانایی مدیریت احساسات و ذهن خود را دارند. آن‌ها نه تنها در سطح ظاهری خوشحال به نظر می‌رسند، بلکه از درون نیز احساس رضایت و آرامش دارند. اما راز موفقیت آن‌ها چیست؟ چگونه می‌توان به این آرامش درونی دست یافت؟

۱. اعتماد به نفس و پذیرش خود

یکی از ویژگی‌های برجسته افراد شاد، پذیرش خود است. آن‌ها خود را همان‌طور که هستند، با تمام قوت‌ها و ضعف‌ها، می‌پذیرند. افراد شصاد به جای مقایسه خود با دیگران یا تلاش برای تغییر ویژگی‌های شخصیتی شان، بر روی بهبود مستمر خود تمرکز می‌کنند. این پذیرش خود باعث کاهش استرس و افزایش احساس ارزشمندی می‌شود.

راهکار:

– روزانه چند دقیقه وقت بگذارید تا خودتان را تحسین کنید.

– اشتباهات خود را به‌عنوان فرصت‌هایی برای یادگیری و رشد ببینید.

۲. ایجاد روابط مثبت

افراد شاد از تباطات مثبت و سازنده‌ای با دیگران دارند. این روابط به آن‌ها احساس حمایت و امنیت می‌دهد. برقراری روابط با خانواده، دوستان، همکاران و حتی افراد جدید می‌تواند به ایجاد احساس تعلق و رضایت کمک کند. این افراد می‌دانند که شادی نه تنها در درون آن‌ها، بلکه در روابطشان با دیگران نیز ریشه دارد.

راهکار:

– به روابط خود توجه کنید و وقت بیشتری را با کسانی بگذرانید که به شما احساس آرامش و شادی می‌دهند.

– مهارت‌های ارتباطی خود را تقویت کنید و به دیگران با دقت گوش دهید.

۳. ذهن‌آگاهی و مراقبه

افراد شاد از تکنیک‌هایی مانند ذهن‌آگاهی و مراقبه برای کنترل ذهن و احساسات خود استفاده می‌کنند. این تکنیک‌ها به آن‌ها کمک می‌کند تا در لحظه‌ی حال زندگی کنند و از نگرانی‌های آینده یا پشیمانی‌های گذشته رها شوند. همچنین، این تمرینات به کاهش استرس و افزایش آرامش درونی کمک

می‌کنند.

راهکار:

– هر روز حداقل ۱۰ دقیقه برای مراقبه یا تمرین ذهن‌آگاهی وقت بگذارید.

– به نفس کشیدن و حضور در لحظه توجه کنید و از افکار مزاحم فاصله بگیرید.

۴. قدردانی و شکرگزاری

افراد شاد اغلب قدردانی و شکرگزاری را به عنوان یک عادت روزانه در زندگی خود در نظر می‌گیرند. آن‌ها از کوچک‌ترین لحظات و نعمت‌ها لذت می‌برند و توجه‌شان را به خوبی‌های زندگی معطوف می‌کنند. این نگاه مثبت باعث می‌شود تا احساسات منفی کمتر در زندگی آن‌ها تأثیر بگذارد.

راهکار:

– هر روز سه چیز را که بابت آن‌ها شکرگزار هستید، یادداشت کنید.

– به خود یادآوری کنید که حتی در روزهای سخت، چیزهای خوبی وجود دارد که باید از آن‌ها قدردانی کنید.

۵. زندگی هدفمند و معنادار

افراد شصاد معمولاً زندگی خود را بر اساس اهداف و آرمان‌های مشخص پیش می‌برند. داشتن هدف در زندگی نه تنها انگیزه ایجاد می‌کند، بلکه باعث احساس رضایت و معناداری می‌شود. آن‌ها زمانی که می‌بینند در حال پیشرفت در راستای اهداف خود هستند، احساس خوشحالی و رضایت می‌کنند.

راهکار:

– اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت برای خود تعیین کنید.

– هر روز اقداماتی کوچک برای پیشبرد

این اهداف انجام دهید و از پیشرفت‌های خود لذت ببرید.

۶. فعالیت بدنی و تغذیه سالم

افراد شصاد به اهمیت ورزش و تغذیه سالم آگاه هستند. فعالیت بدنی منظم نه تنها به سلامت جسم کمک می‌کند، بلکه باعث ترشح هورمون‌های شادی مانند اندورفین می‌شود. همچنین، تغذیه مناسب به حفظ انرژی و خلق و خوی مثبت کمک می‌کند.

راهکار:

– حداقل ۳۰ دقیقه در روز به ورزش بپردازید.

– از رژیم غذایی متعادل و متنوع شامل

میوه‌ها، سبزیجات و پروتئین‌های سالم استفاده کنید.

۷. مدیریت استرس و بهبود مهارت‌های مقابله‌ای

در زندگی هیچ‌کس از استرس و چالش‌ها دور نیست، اما افراد شاد می‌دانند چگونه استرس خود را مدیریت کنند. آن‌ها از روش‌های مختلفی مانند ورزش، نفس عمیق، گفتگو با دوستان یا حتی مشاوره برای کاهش استرس و مقابله با مشکلات استفاده می‌کنند.

راهکار:

– هنگام احساس استرس، تکنیک‌های تنفس عمیق یا یوگا را امتحان کنید.

چرا تیک عصبی می‌گیریم؟

عصبی، عناصر ژنتیکی و محیطی نیز در ظاهر شدن آنها نقش دارند.

مطالعات نشان داده‌اند که تیک‌ها اغلب با استرس، اضطراب یا خستگی بدتر می‌شوند. این حالت‌ها باعث افزایش فعالیت در مدارهای مغزی مربوطه می‌شود و تیک‌ها را بیشتر می‌کند. برعکس، دوره‌های آرامش و تمدد اعصاب باعث کاهش شدت آنها می‌شود. در برخی از بیماران، درمان‌هایی مانند رفتار درمانی، آرام‌سازی یا در موارد شدیدتر دارو می‌تواند به محدود کردن تأثیر تیک‌ها بر زندگی روزمره کمک کند.

تیک‌ها می‌توانند موقت یا مزمن باشند.

تیک‌های موقت که اغلب در کودکان دیده

اجتماعی

رازهای موفقیت افراد شاد: چگونه می‌توان به آرامش درونی رسید؟

رازهای موفقیت افراد شاد شامل عادات و نگرش‌هایی است که به افراد کمک می‌کند تا در زندگی به رضایت و آرامش برسند. این رازها می‌توانند در دستیابی به اهداف و ایجاد تعادل در زندگی مؤثر باشند.



– به مشکلات از زاویه‌ای مثبت نگاه کنید و به دنبال راه‌حل‌های سازنده باشید.

۸. آرامش درونی از طریق بخشش و راهایی از کینه‌ها

افراد شاد می‌دانند که نگه داشتن کینه‌ها و احساسات منفی باعث رنجش و ناراحتی می‌شود. بخشش دیگران و حتی خود، به آرامش درونی آن‌ها کمک می‌کند. این بخشش نه تنها برای دیگران مفید است، بلکه به خود فرد نیز احساس سبکی و آزادی می‌بخشد.

راهکار:

– از نگه داشتن کینه و ناراحتی‌ها خودداری کنید و به خود یادآوری کنید که

بخشش به شما کمک می‌کند تا از آرامش واقعی بهره‌مند شوید.

– با تمرین بخشش، احساس سبکی و شادی را تجربه خواهید کرد.

۹. خلاقیت و سرگرمی

افراد شاد معمولاً زمانی برای خلاقیت و سرگرمی اختصاص می‌دهند. این می‌تواند شامل فعالیت‌هایی مانند نقاشی، نوشتن، موسیقی، آشپزی یا هر فعالیتی باشد که به آن‌ها احساس آزادی و خوشحالی می‌دهد.

راهکار:

– از سرگرمی‌ها به آن‌ها کمک می‌کند تا از فشارهای زندگی روزمره فاصله بگیرند و به ذهن خود فرصتی برای استراحت و تجدید

انرژی‌ی‌بدهند.

راهکار:

– زمانی را برای فعالیت‌های خلاقانه خود در نظر بگیرید، حتی اگر این فعالیت‌ها در ابتدا فقط برای لذت بردن از لحظه‌ها باشد.

– به دنبال فعالیت‌هایی باشید که به شما احساس رضایت و خوشحالی می‌دهند، حتی اگر این فعالیت‌ها در ابتدا فقط سرگرمی باشند.

۱۰. تعادل بین کار و زندگی شخصی

یکی از بزرگ‌ترین چالش‌ها در دنیای امروز، ایجاد تعادل میان کار و زندگی شخصی است. افراد شصاد می‌دانند که وقت‌گذاری با خانواده، دوستان و وقت‌گذاراندن برای خود به اندازه‌ای مهم است که به کار نیز توجه کنند. آن‌ها از داشتن این تعادل برای کاهش استرس و حفظ روابط سالم بهره می‌برند.

راهکار:

– خواب کافی داشته باشید و به روتین خواب خود اهمیت دهید.

– به تغذیه خود دقت کنید و غذاهای سالم و طبیعی استفاده کنید

– به فعالیت‌های بدنی و ورزش روزانه اهمیت دهید تا انرژی و ششادابی بیشتری داشته باشید.

۱۱. یادگیری مداوم و رشد شخصی

افراد شاد هیچ‌گاه از یادگیری دست نمی‌کشند. آن‌ها به طور مداوم به دنبال کسب دانش جدید و رشد شخصی هستند. این فرآیند نه تنها باعث افزایش توانایی‌های فردی می‌شود، بلکه به آن‌ها احساس اعتماد به نفس و موفقیت می‌دهد.

راهکار:

– کتاب بخوانید، کلاس‌های آنلاین شرکت کنید و به جستجو و یادگیری در حوزه‌های مختلف علاقه‌مند شوید.

– از هر تجربه‌ای برای یادگیری و رشد استفاده کنید و همیشه به دنبال بهبود خود باشید.

۱۱. پذیرش تغییرات و انعطاف

افراد شاد توانایی بالایی در پذیرش تغییرات دارند. زندگی همواره با تغییرات و چالش‌ها روبه‌رو است، اما ایسن افراد با انعطاف‌پذیری به این تغییرات پاسخ می‌دهند. آنها به جای مقاومت در برابر تغییرات، به

آن‌ها به تغییرات واکنش نشان می‌دهند. این افراد به تغییرات واکنش نشان می‌دهند. این افراد به تغییرات واکنش نشان می‌دهند. این افراد به تغییرات واکنش نشان می‌دهند.

– کتاب بخوانید، کلاس‌های آنلاین شرکت کنید و به جستجو و یادگیری در حوزه‌های مختلف علاقه‌مند شوید.

– از هر تجربه‌ای برای یادگیری و رشد استفاده کنید و همیشه به دنبال بهبود خود باشید.

۱۱. پذیرش تغییرات و انعطاف

افراد شاد توانایی بالایی در پذیرش تغییرات دارند. زندگی همواره با تغییرات و چالش‌ها روبه‌رو است، اما ایسن افراد با انعطاف‌پذیری به این تغییرات پاسخ می‌دهند. آنها به جای مقاومت در برابر تغییرات، به

آن‌ها به تغییرات واکنش نشان می‌دهند. این افراد به تغییرات واکنش نشان می‌دهند. این افراد به تغییرات واکنش نشان می‌دهند.

– کتاب بخوانید، کلاس‌های آنلاین شرکت کنید و به جستجو و یادگیری در حوزه‌های مختلف علاقه‌مند شوید.

۱۱. پذیرش تغییرات و انعطاف

افراد شاد توانایی بالایی در پذیرش تغییرات دارند. زندگی همواره با تغییرات و چالش‌ها روبه‌رو است، اما ایسن افراد با انعطاف‌پذیری به این تغییرات پاسخ می‌دهند. آنها به جای مقاومت در برابر تغییرات، به

آن‌ها به تغییرات واکنش نشان می‌دهند. این افراد به تغییرات واکنش نشان می‌دهند. این افراد به تغییرات واکنش نشان می‌دهند.

– کتاب بخوانید، کلاس‌های آنلاین شرکت کنید و به جستجو و یادگیری در حوزه‌های مختلف علاقه‌مند شوید.

۱۱. پذیرش تغییرات و انعطاف

افراد شاد توانایی بالایی در پذیرش تغییرات دارند. زندگی همواره با تغییرات و چالش‌ها روبه‌رو است، اما ایسن افراد با انعطاف‌پذیری به این تغییرات پاسخ می‌دهند. آنها به جای مقاومت در برابر تغییرات، به

آن‌ها به تغییرات واکنش نشان می‌دهند. این افراد به تغییرات واکنش نشان می‌دهند. این افراد به تغییرات واکنش نشان می‌دهند.

– کتاب بخوانید، کلاس‌های آنلاین شرکت کنید و به جستجو و یادگیری در حوزه‌های مختلف علاقه‌مند شوید.

– از هر تجربه‌ای برای یادگیری و رشد استفاده کنید و همیشه به دنبال بهبود خود باشید.

۱۱. پذیرش تغییرات و انعطاف

افراد شاد توانایی بالایی در پذیرش تغییرات دارند. زندگی همواره با تغییرات و چالش‌ها روبه‌رو است، اما ایسن افراد با انعطاف‌پذیری به این تغییرات پاسخ می‌دهند. آنها به جای مقاومت در برابر تغییرات، به

فرصت‌هایی برای یادگیری و رشد نگاه می‌کنند و از آن‌ها استفاده می‌کنند تا به زندگی خود معنی بدهند.

راهکار:

– هرگاه با تغییرات روبه‌رو می‌شوید، به جای ترس یا اضطراب، به آن‌ها به عنوان فرصتی برای رشد و یادگیری نگاه کنید.

– انعطاف‌پذیر بودن به شما این امکان را می‌دهد که راحت‌تر با چالش‌ها مواجه شوید و آنها را به تجربه‌هایی مفید تبدیل کنید.

۱۲. خودمراقبتی و مراقبت از بدن

افراد شاد به اهمیت مراقبت از بدن خود پی برده‌اند. آن‌ها به تغذیه سالم، خواب کافی، ورزش منظم و مراقبت از سلامت روان خود توجه می‌کنند. این مراقبت‌ها به آن‌ها کمک می‌کند که احساس بهتری داشته باشند و توانایی مقابله با مشکلات و استرس‌های روزانه را داشته باشند.

راهکار:

– خواب کافی داشته باشید و به روتین خواب خود اهمیت دهید.

– به تغذیه خود دقت کنید و غذاهای سالم و طبیعی استفاده کنید

– به فعالیت‌های بدنی و ورزش روزانه اهمیت دهید تا انرژی و ششادابی بیشتری داشته باشید.

۱۳. یادگیری مداوم و رشد شخصی

افراد شاد هیچ‌گاه از یادگیری دست نمی‌کشند. آن‌ها به طور مداوم به دنبال کسب دانش جدید و رشد شخصی هستند. این فرآیند نه تنها باعث افزایش توانایی‌های فردی می‌شود، بلکه به آن‌ها احساس اعتماد به نفس و موفقیت می‌دهد.

راهکار:

– کتاب بخوانید، کلاس‌های آنلاین شرکت کنید و به جستجو و یادگیری در حوزه‌های مختلف علاقه‌مند شوید.

– از هر تجربه‌ای برای یادگیری و رشد استفاده کنید و همیشه به دنبال بهبود خود باشید.

۱۱. پذیرش تغییرات و انعطاف

افراد شاد توانایی بالایی در پذیرش تغییرات دارند. زندگی همواره با تغییرات و چالش‌ها روبه‌رو است، اما ایسن افراد با انعطاف‌پذیری به این تغییرات پاسخ می‌دهند. آنها به جای مقاومت در برابر تغییرات، به

آن‌ها به تغییرات واکنش نشان می‌دهند. این افراد به تغییرات واکنش نشان می‌دهند. این افراد به تغییرات واکنش نشان می‌دهند.

– کتاب بخوانید، کلاس‌های آنلاین شرکت کنید و به جستجو و یادگیری در حوزه‌های مختلف علاقه‌مند شوید.

۱۱. پذیرش تغییرات و انعطاف

افراد شاد توانایی بالایی در پذیرش تغییرات دارند. زندگی همواره با تغییرات و چالش‌ها روبه‌رو است، اما ایسن افراد با انعطاف‌پذیری به این تغییرات پاسخ می‌دهند. آنها به جای مقاومت در برابر تغییرات، به

آن‌ها به تغییرات واکنش نشان می‌دهند. این افراد به تغییرات واکنش نشان می‌دهند. این افراد به تغییرات واکنش نشان می‌دهند.

– کتاب بخوانید، کلاس‌های آنلاین شرکت کنید و به جستجو و یادگیری در حوزه‌های مختلف علاقه‌مند شوید.

۱۱. پذیرش تغییرات و انعطاف

افراد شاد توانایی بالایی در پذیرش تغییرات دارند. زندگی همواره با تغییرات و چالش‌ها روبه‌رو است، اما ایسن افراد با انعطاف‌پذیری به این تغییرات پاسخ می‌دهند. آنها به جای مقاومت در برابر تغییرات، به

آن‌ها به تغییرات واکنش نشان می‌دهند. این افراد به تغییرات واکنش نشان می‌دهند. این افراد به تغییرات واکنش نشان می‌دهند.

– کتاب بخوانید، کلاس‌های آنلاین شرکت کنید و به جستجو و یادگیری در حوزه‌های مختلف علاقه‌مند شوید.

۱۱. پذیرش تغییرات و انعطاف

افراد شاد توانایی بالایی در پذیرش تغییرات دارند. زندگی همواره با تغییرات و چالش‌ها روبه‌رو است، اما ایسن افراد با انعطاف‌پذیری به این تغییرات پاسخ می‌دهند. آنها به جای مقاومت در برابر تغییرات، به

آن‌ها به تغییرات واکنش نشان می‌دهند. این افراد به تغییرات واکنش نشان می‌دهند. این افراد به تغییرات واکنش نشان می‌دهند.

– کتاب بخوانید، کلاس‌های آنلاین شرکت کنید و به جستجو و یادگیری در حوزه‌های مختلف علاقه‌مند شوید.

– از هر تجربه‌ای برای یادگیری و رشد استفاده کنید و همیشه به دنبال بهبود خود باشید.

۱۱. پذیرش تغییرات و انعطاف

افراد شاد توانایی بالایی در پذیرش تغییرات دارند. زندگی همواره با تغییرات و چالش‌ها روبه‌رو است، اما ایسن افراد با انعطاف‌پذیری به این تغییرات پاسخ می‌دهند. آنها به جای مقاومت در برابر تغییرات، به

آن‌ها به تغییرات واکنش نشان می‌دهند. این افراد به تغییرات واکنش نشان می‌دهند. این افراد به تغییرات واکنش نشان می‌دهند.



ضرورت جدی گرفتن کمردرد نوجوانان

دز پائینی است که به بیمار تزریق می‌شود. این فلوشپ درد با اشاره به دردهایی که نیاز به مداخلات پیشتر دارند گفت: اگر کمردرد بیمار با مسکن، استراحت و آب درمانی خوب نشود از روش‌های نوین و نو ظهور استفاده می‌شود؛ در این صورت از طریق بلوک‌های ریشه‌ای، تزریق اپیدورال انجام و یا با استفاده از امواج، ریشه درد مشخص می‌شود.

وی اظهار داشت: کمردرد در کودکان و نوجوان هم دیده می‌شود که باید آن را جدی بگیریم؛ اگر کمردرد، بیمار را از خواب بیدار کند نیز باید جدی گرفته شود.

دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران تصریح کرد: افرادی که دارای آرتروز زودرس مفاصل شده‌اند دردهای طولانی را تحمل می‌کنند این امر باعث تغییر شکل مفاصل می‌شود که با معاینه می‌توان از روش‌های غیرجراحی برای درمان استفاده کرد.

وی با اشاره به ساییدگی مهره کم‌ر گفت: در ساییدگی، دیسک بین ۲ مهره ستون فقرات، آب خود را از دست می‌دهد که با کاهش ارتفاع فاصله بین ۲ استخوان کم می‌شود در این صورت فوق تخصص درد، عصب‌های مربوط به این مفاصل را از بین می‌برند و درد آرام می‌شود.

دلشاد در ادامه با اشاره به دردهای گردن افزود: متأسفانه به دلیل الگوی نامناسب و استفاده از تلفن همراه گردن درد ایجاد می‌شود که باید شیوع آن را جدی گرفت، گردن دردی که به دست‌ها انتشار پیدا کرد در انگشتان بی‌حسی، کرختی، گزگز، سوزن سوزن شدن و بی‌خوابی احساس شد، باید پیگیری شود.

گفته وی نوع بالشی که استفاده می‌شود بسیار مهم است، در استفاده از یک بالش باید ستون فقرات گردنی در راستای ستون فقرات قفسه سینه قرار بگیرد.

دلشاد تصریح کرد: تزریق کورتن در کم‌ نگرانی ندارد استفاده از کورتن آسیب پائینی دارد و

دلشاد با بیان اینکه فوق تخصص درد منشأ کمردرد را مشخص می‌کند، گفت: لذا در مرحله اول کمردرد به فرد توصیه می‌شود به پزشک مراجعه و بیمار معاینه شود.

وی اضافه کرد: در ایران دسترسی به اقدامات تصویربرداری بسیار آسان بوده و ممکن است بیمار نیاز به آن نداشته باشد؛ لذا معاینه بیمار بسیار اهمیت دارد.

دلشاد تصریح کرد: تزریق کورتن در کم‌ نگرانی ندارد استفاده از کورتن آسیب پائینی دارد و

دلشاد با بیان اینکه فوق تخصص درد منشأ کمردرد را مشخص می‌کند، گفت: لذا در مرحله اول کمردرد به فرد توصیه می‌شود به پزشک مراجعه و بیمار معاینه شود.

وی اضافه کرد: در ایران دسترسی به اقدامات تصویربرداری بسیار آسان بوده و ممکن است بیمار نیاز به آن نداشته باشد؛ لذا معاینه بیمار بسیار اهمیت دارد.

دلشاد تصریح کرد: تزریق کورتن در کم‌ نگرانی ندارد استفاده از کورتن آسیب پائینی دارد و

دلشاد با بیان اینکه فوق تخصص درد منشأ کمردرد را مشخص می‌کند، گفت: لذا در مرحله اول کمردرد به فرد توصیه می‌شود به پزشک مراجعه و بیمار معاینه شود.

وی اضافه کرد: در ایران دسترسی به اقدامات تصویربرداری بسیار آسان بوده و ممکن است بیمار نیاز به آن نداشته باشد؛ لذا معاینه بیمار بسیار اهمیت دارد.

دلشاد تصریح کرد: تزریق کورتن در کم‌ نگرانی ندارد استفاده از کورتن آسیب پائینی دارد و

دلشاد با بیان اینکه فوق تخصص درد منشأ کمردرد را مشخص می‌کند، گفت: لذا در مرحله اول کمردرد به فرد توصیه می‌شود به پزشک مراجعه و بیمار معاینه شود.

وی اضافه کرد: در ایران دسترسی به اقدامات تصویربرداری بسیار آسان بوده و ممکن است بیمار نیاز به آن نداشته باشد؛ لذا معاینه بیمار بسیار اهمیت دارد.

دلشاد تصریح کرد: تزریق کورتن در کم‌ نگرانی ندارد استفاده از کورتن آسیب پائینی دارد و

دلشاد با بیان اینکه فوق تخصص درد منشأ کمردرد را مشخص می‌کند، گفت: لذا در مرحله اول کمردرد به فرد توصیه می‌شود به پزشک مراجعه و بیمار معاینه شود.

وی اضافه کرد: در ایران دسترسی به اقدامات تصویربرداری بسیار آسان بوده و ممکن است بیمار نیاز به آن نداشته باشد؛ لذا معاینه بیمار بسیار اهمیت دارد.

دلشاد تصریح کرد: تزریق کورتن در کم‌ نگرانی ندارد استفاده از کورتن آسیب پائینی دارد و

دلشاد با بیان اینکه فوق تخصص درد منشأ کمردرد را مشخص می‌کند، گفت: لذا در مرحله اول کمردرد به فرد توصیه می‌شود به پزشک مراجعه و بیمار معاینه شود.

وی اضافه کرد: در ایران دسترسی به اقدامات تصویربرداری بسیار آسان بوده و ممکن است بیمار نیاز به آن نداشته باشد؛ لذا معاینه بیمار بسیار اهمیت دارد.

دلشاد تصریح کرد: تزریق کورتن در کم‌ نگرانی ندارد استفاده از کورتن آسیب پائینی دارد و

دلشاد با بیان اینکه فوق تخصص درد منشأ کمردرد را مشخص می‌کند، گفت: لذا در مرحله اول کمردرد به فرد توصیه می‌شود به پزشک مراجعه و بیمار معاینه شود.

وی اضافه کرد: در ایران دسترسی به اقدامات تصویربرداری بسیار آسان بوده و ممکن است بیمار نیاز به آن نداشته باشد؛ لذا معاینه بیمار بسیار اهمیت دارد.

دلشاد تصریح کرد: تزریق کورتن در کم‌ نگرانی ندارد استفاده از کورتن آسیب پائینی دارد و

دلشاد با بیان اینکه فوق تخصص درد منشأ کمردرد را مشخص می‌کند، گفت: لذا در مرحله اول کمردرد به فرد توصیه می‌شود به پزشک مراجعه و بیمار معاینه شود.

وی اضافه کرد: در ایران دسترسی به اقدامات تصویربرداری بسیار آسان بوده و ممکن است بیمار نیاز به آن نداشته باشد؛ لذا معاینه بیمار بسیار اهمیت دارد.

دلشاد تصریح کرد: تزریق کورتن در کم‌ نگرانی ندارد استفاده از کورتن آسیب پائینی دارد و

دلشاد با بیان اینکه فوق تخصص درد منشأ کمردرد را مشخص می‌کند، گفت: لذا در مرحله اول کمردرد به فرد توصیه می‌شود به پزشک مراجعه و بیمار معاینه شود.

وی اضافه کرد: در ایران دسترسی به اقدامات تصویربرداری بسیار آسان بوده و ممکن است بیمار نیاز به آن نداشته باشد؛ لذا معاینه بیمار بسیار اهمیت دارد.

دلشاد تصریح کرد: تزریق کورتن در کم‌ نگرانی ندارد استفاده از کورتن آسیب پائینی دارد و

دلشاد با بیان اینکه فوق تخصص درد منشأ کمردرد را مشخص می‌کند، گفت: لذا در مرحله اول کمردرد به فرد توصیه می‌شود به پزشک مراجعه و بیمار معاینه شود.

وی اضافه کرد: در ایران دسترسی به اقدامات تصویربرداری بسیار آسان بوده و ممکن است بیمار نیاز به آن نداشته باشد؛ لذا معاینه بیمار بسیار اهمیت دارد.

دلشاد تصریح کرد: تزریق کورتن در کم‌ نگرانی ندارد استفاده از کورتن آسیب پائینی دارد و

دلشاد با بیان اینکه فوق تخصص درد منشأ کمردرد را مشخص می‌کند، گفت: لذا در مرحله اول کمردرد به فرد توصیه می‌شود به پزشک مراجعه و بیمار معاینه شود.

وی اضافه کرد: در ایران دسترسی به اقدامات تصویربرداری بسیار آسان بوده و ممکن است بیمار نیاز به آن نداشته باشد؛ لذا معاینه بیمار بسیار اهمیت دارد.

دلشاد تصریح کرد: تزریق کورتن در کم‌ نگرانی ندارد استفاده از کورتن آسیب پائینی دارد و

دلشاد با بیان اینکه فوق تخصص درد منشأ کمردرد را مشخص می‌کند، گفت: لذا در مرحله اول کمردرد به فرد توصیه می‌شود به پزشک مراجعه و بیمار معاینه شود.

وی اضافه کرد: در ایران دسترسی به اقدامات تصویربرداری بسیار آسان بوده و ممکن است بیمار نیاز به آن نداشته باشد؛ لذا معاینه بیمار بسیار اهمیت دارد.

دلشاد تصریح کرد: تزریق کورتن در کم‌ نگرانی ندارد استفاده از کورتن آسیب پائینی دارد و

دلشاد با بیان اینکه فوق تخصص درد منشأ کمردرد را مشخص می‌کند، گفت: لذا در مرحله اول کمردرد به فرد توصیه می‌شود به پزشک مراجعه و بیمار معاینه شود.

وی اضافه کرد: در ایران دسترسی به اقدامات تصویربرداری بسیار آسان بوده و ممکن است بیمار نیاز به آن نداشته باشد؛ لذا معاینه بیمار بسیار اهمیت دارد.

دلشاد تصریح کرد: تزریق کورتن در کم‌ نگرانی ندارد استفاده از کورتن آسیب پائینی دارد و

دلشاد با بیان اینکه فوق تخصص درد منشأ کمردرد را مشخص می‌کند، گفت: لذا در مرحله اول کمردرد به فرد توصیه می‌شود به پزشک مراجعه و بیمار معاینه شود.

وی اضافه کرد: در ایران دسترسی به اقدامات تصویربرداری بسیار آسان بوده و ممکن است بیمار نیاز به آن نداشته باشد؛ لذا معاینه بیمار بسیار اهمیت دارد.

دلشاد تصریح کرد: تزریق کورتن در کم‌ نگرانی ندارد استفاده از کورتن آسیب پائینی دارد و

دلشاد با بیان اینکه فوق تخصص درد منشأ کمردرد را مشخص می‌کند، گفت: لذا در مرحله اول کمردرد به فرد توصیه می‌شود به پزشک مراجعه و بیمار معاینه شود.

وی اضافه کرد: در ایران دسترسی به اقدامات تصویربرداری بسیار آسان بوده و ممکن است بیمار نیاز به آن نداشته باشد؛ لذا معاینه بیمار بسیار اهمیت دارد.

دلشاد تصریح کرد: تزریق کورتن در کم‌ نگرانی ندارد استفاده از کورتن آسیب پائینی دارد و

دلشاد با بیان اینکه فوق تخصص درد منشأ کمردرد را مشخص می‌کند، گفت: لذا در مرحله اول کمردرد به فرد توصیه می‌شود به پزشک مراجعه و بیمار معاینه شود.

وی اضافه کرد: در ایران دسترسی به اقدامات تصویربرداری بسیار آسان بوده و ممکن است بیمار نیاز به آن نداشته باشد؛ لذا معاینه بیمار بسیار اهمیت دارد.

دلشاد تصریح کرد: تزریق کورتن در کم‌ نگرانی ندارد استفاده از کورتن آسیب پائینی دارد و

دلشاد با بیان اینکه فوق تخصص درد منشأ کمردرد را مشخص می‌کند، گفت: لذا در مرحله اول کمردرد به فرد توصیه می‌شود به پزشک مراجعه و بیمار معاینه شود.

وی اضافه کرد: در ایران دسترسی به اقدامات تصویربرداری بسیار آسان بوده و ممکن است بیمار نیاز به آن نداشته باشد؛ لذا معاینه بیمار بسیار اهمیت دارد.

دلشاد تصریح کرد: تزریق کورتن در کم‌ نگرانی ندارد استفاده از کورتن آسیب پائینی دارد و

دلشاد با بیان اینکه فوق تخصص درد منشأ کمردرد را مشخص می‌کند، گفت: لذا در مرحله اول کمردرد به فرد توصیه می‌شود به پزشک مراجعه و بیمار معاینه شود.

وی اضافه کرد: در ایران دسترسی به اقدامات تصویربرداری بسیار آسان بوده و ممکن است بیمار نیاز به آن نداشته باشد؛ لذا معاینه بیمار بسیار اهمیت دارد.

دلشاد تصریح کرد: تزریق کورتن در کم‌ نگرانی ندارد استفاده از کورتن آسیب پائینی دارد و

دلشاد با بیان اینکه فوق تخصص درد منشأ کمردرد را مشخص می‌کند، گفت: لذا در مرحله اول کمردرد به فرد توصیه می‌شود به پزشک مراجعه و بیمار معاینه شود.

وی اضافه کرد: در ایران دسترسی به اقدامات تصویربرداری بسیار آسان بوده و ممکن است بیمار نیاز به آن نداشته باشد؛ لذا معاینه بیمار بسیار اهمیت دارد.

دلشاد تصریح کرد: تزریق کورتن در کم‌ نگرانی ندارد استفاده از کورتن آسیب پائینی دارد و

◀ **معاونت ورزش و تفریحات سالم شرکت عمران، آب و خدمات کیش با هدف ترویج نشاط اجتماعی و ارتقای سلامت عمومی، این برنامه گسترده را طراحی کرده است. مسابقات دهه فجر، ضمن ایجاد فضای رقابتی سالم، بستری برای استعدادیابی و افزایش تعاملات ورزشی در سطح جزیره خواهد بود.**



جدی برای توسعه زیرساخت‌های ورزشی و ترویج فرهنگ ورزش در میان اقشار مختلف جامعه کیش است.

افزایش تعاملات ورزشی در سطح جزیره خواهد بود. این حجم از رویدادهای ورزشی در دهه فجر، بی‌سابقه بوده و بیانگر عزم

عمومی، این برنامه گسترده را طراحی کرده است. مسابقات دهه فجر، ضمن ایجاد فضای رقابتی سالم، بستری برای استعدادیابی و

معاونت ورزش و تفریحات سالم شرکت عمران، آب و خدمات کیش با هدف ترویج نشاط اجتماعی و ارتقای سلامت

۸۰ رویداد ورزشی در دهه فجر برگزار می‌شود

معاونت ورزش و تفریحات سالم شرکت عمران، آب و خدمات کیش در اقدامی کم‌نظیر، همزمان با دهه مبارک فجر، ۸۰ رویداد ورزشی در رشته‌های مختلف را برای آقایان و بانوان برگزار می‌کند.

بازه زمانی محدود، نشان‌دهنده برنامه‌ریزی منسجم و توجه ویژه به توسعه ورزش همگانی و حرفه‌ای در جزیره است.

فرصت کم‌سابقه‌ای را برای علاقه‌مندان به ورزش در جزیره فراهم می‌آورند. برگزاری این تعداد مسابقه و رقابت در یک

توسعه کیش – به گزارش توسعه کیش؛ این رویدادها که در گستره‌ای متنوع از رشته‌های ورزشی برنامه‌ریزی شده‌اند،



آخرین دور از مسابقات لیگ داخلی کاراته در کیش برگزار شد

تیم اینوبی دو با مجموع ۳/۵۱۹۹ امتیاز
این مسابقات که با حضور ورزشکاران برتر این رشته برگزار شد، به عنوان یکی از رویدادهای مهم ورزشی کیش، مورد استقبال علاقه‌مندان به ورزش‌های رزمی قرار گرفت.

۱/۵۲۶۵ امتیاز
تیم اینوبی شش با مجموع ۲/۵۲۱۴ امتیاز
مقام چهارم:
تیم اینوبی پنج با مجموع ۷/۵۲۰۹ امتیاز
مقام پنجم:

تیم اینوبی یک با مجموع ۶/۵۵۴۰ امتیاز
مقام دوم:
تیم اینوبی سه با مجموع ۶/۵۳۶۰ امتیاز
مقام سوم مشترک:
تیم اینوبی چهار با مجموع

دهکده ورزشی المپیک کیش برگزار شد. در این رقابت‌ها، ورزشکاران در فضایی پرشور به مصاف یکدیگر رفتند و در پایان، تیم‌های برتر بر اساس مجموع امتیازات کسب‌شده به شرح زیر معرفی شدند:
مقام اول:

توسعه کیش – آخرین دور از مسابقات لیگ داخلی کاراته در کیش برگزار شد. به گزارش روابط عمومی معاونت ورزش و تفریحات سالم کیش، آخرین دور از مسابقات لیگ داخلی کاراته در دو بخش کاتا و کومیته انفرادی، در سالن کوثر

پایان مسابقات شطرنج برق‌آسا با همکاری بازار کوروش برند سنتر

زیر ۱۰ سال پسر: مهرداد طاهرخانی
زیر ۸ سال دختر: دینا داودی
زیر ۸ سال پسر: دیار امامی
سرداور مسابقات: شهرام سالاری
این رقابت‌ها در فضایی پویا و رقابتی برگزار شد و با استقبال خوب علاقه‌مندان به شطرنج همراه بود.
معاونت ورزش و تفریحات سالم کیش با همکاری نهادهای مرتبط، همواره در راستای توسعه ورزش‌های فکری و ایجاد فرصت‌های رقابتی برای تمامی گروه‌های سنی گام برمی‌دارد.

مقام پنجم: بردیا جهان‌تبعی
برترین‌های رده‌های سنی و بخش‌های ویژه:
پیشکسوت برتر (بالای ۶۵ سال): رضا پیلهوری
مقام برتر بالای ۵۰ سال: سیروس مصلی‌نژاد
بانوی برتر: پارمیس نورین
نفرات برتر رده‌های سنی:
زیر ۱۴ سال دختر: آرتمیس نورین
زیر ۱۴ سال پسر: آراد شوهانی
زیر ۱۲ سال دختر: آیشان عربی
زیر ۱۲ سال پسر: بنیامین راستی
زیر ۱۰ سال دختر: عسل سجادیه



توسعه کیش – مسابقات شطرنج برق‌آسا با حمایت این معاونت و به همت هیأت شطرنج کیش، در مرکز خرید کوروش برند سنتر برگزار شد. این رقابت‌ها در ۹ دور و طی پنج ساعت رقابت فشرده میان شطرنج‌بازان برگزار شد و در نهایت نفرات برتر در بخش‌های مختلف به شرح زیر معرفی شدند:

نفرات برتر مسابقات:
مقام اول: مرتضی عابدینی
مقام دوم: محمد حسین هروی
مقام سوم: امیرمحمد بهروز
مقام چهارم: کارن امینی

برگزاری مسابقات شناد ختران جزیره کیش

توسعه کیش – مسابقات شناد ختران به‌مناسبت بزرگداشت دهه مبارک فجر با حضور ۶۳ شناگر در استخر المپیک جزیره کیش برگزار شد. به گزارش روابط عمومی معاونت ورزش و تفریحات سالم کیش، براساس این گزارش رقابت‌ها در ۶ رده سنی برگزار گردید و به نفرات اول تا سوم حکم قهرمانی و نفرات چهارم تا ششم حکم شناگر برتر اهدا شد.
رده سنی ۸ سال و زیر ۸ سال: ماده ۵۰ متر آزاد
مقام اول: آپسان ابوالقاسمی
مقام دوم: آیلار ابوالقاسمی
مقام سوم: آوین اسدپور
رده سنی ۹-۱۰ سال: ماده ۵۰ متر آزاد
مقام اول: بهار معلو نژاد
مقام دوم: فرح چراغ چشم
مقام سوم: فاطمه عباسی
رده سنی ۱۱-۱۲ سال: ماده ۵۰ متر آزاد
مقام اول: نازنین زهرا حسینی
مقام دوم: آرنیکا باغستانی
مقام سوم: کاملیا کامجو
رده سنی ۱۳-۱۴ سال: ماده ۱۰۰ متر آزاد
مقام اول: مه‌رانا احمدی
مقام دوم: هلیا علائی
مقام سوم: فرح فلاح
رده سنی ۱۵-۱۷ سال: ۱۰۰ متر آزاد
مقام اول: دیانا محسن
مقام دوم: طناز سعادت
رده سنی ۱۸ سال به بالا
مقام اول: مهدیه محمدی زاده
مقام دوم: ندا حاتمی نیا
مقام سوم: فاطمه صیفی

کسب مقام سوم مشترک ایران در رقابت‌های سی و سومین دوره رقابت‌های بین‌المللی بدمینتون چلنج فجر پسران

وازمی از سوئیس مشترکاً به مقام سوم را کسب کردند
گفتنی است این رقابت‌ها در سالن ۶۰۰۰ نفری غدیر سمنان و با سرپرستی سیامک احمدی از کیش در حال برگزاری است.

راهی دیدار پایانی شدند.
به گزارش توسعه کیش به نقل از روابط عمومی معاونت ورزش و تفریحات سالم کیش، علی حیاتی و فرزین خانجانی از ایران و ادرسکی از جمهوری آذربایجان

توسعه کیش – در ادامه رقابت‌های سی و سومین دوره رقابت‌های بین‌المللی بدمینتون چلنج فجر پسران در بخش انفرادی کاتام و مانراج از هند با شکست دادن دیگر بدمینتون بازان هم وطن خود



کسب مدال برنز توسط پندار ترکزاد از جزیره کیش در مسابقات یزد جونیور

جزیره زیبای کیش موفق شد نفر اول پلیت شود. شایان ذکر است این رقابت‌ها به میزبانی شهر یزد برگزار گردید و به‌ساره کاراگاه از جزیره کیش به‌عنوان ناظر فدراسیون در این دوره حضور داشت

سالم کیش، در مسابقات یزد جونیور؛ پندار ترکزاد از جزیره کیش مدال برنز و عنوان سومی رده سنی زیر ۱۱ سال این رقابت‌ها را کسب کرد.
گفتنی است مهرتسا مزارعی نیز از

توسعه کیش – در جریان برگزاری مسابقات یزد جونیور پندار ترکزاد موفق به کسب مدال برنز شد.
به گزارش توسعه کیش به نقل از روابط عمومی معاونت ورزش و تفریحات



پایان رقابت‌های جام حذفی تنیس بانوان کشور در کیش با قهرمانی نفت تهران

در پایان این مسابقات، تیم امیر تنکابن در جایگاه دوم ایستاد و تیم‌های مورفی شیراز و آکادمی فرو دنیا الف کرمان به‌طور مشترک مقام سوم را کسب کردند.
این دوره از رقابت‌ها با حضور بیش از ۱۵۰ شرکت‌کننده در قالب ۳۹ تیم از استان‌های مختلف کشور برگزار شد

برای کسب عنوان قهرمانی به مصاف یکدیگر رفتند. در بخش انفرادی، هانا سلطانی از نفت تهران با نتیجه ۱-۶، ۶-۱ مقابل غزل رضازاده به پیروزی رسید.
در دومین انفرادی نیز کیمیا ثاقب تهرانی با نتیجه ۶-۰، ۶-۲ ملینا عباس‌زاده را شکست داد تا تیم نفت تهران عنوان قهرمانی را از آن خود کند.

توسعه کیش – مسابقات جام حذفی تنیس باشگاه‌های کشور در بخش بانوان در مجموعه المپیک جزیره کیش (آکادمی تنیس مهابدینیا) آغاز شد و با قهرمانی تیم نفت تهران به پایان رسید.
به گزارش روابط عمومی معاونت ورزش و تفریحات سالم کیش، در دیدار فینال تیم‌های نفت تهران و امیر تنکابن



برگزاری مسابقات تنیس ساحلی به مناسبت «جام فجر»

ادیبی مقام اول را کسب کردند و امیر علی بنده نژاد و مهدی بازگیر در سکوی دوم ایستادند.
در بخش بانوان نیز خانم‌ها یاسمن حیدری و آیتا هژیر موفق به کسب مقام قهرمانی شدند. گفتنی است این رقابت‌ها به همت هیات تنیس جزیره کیش و کمیته تنیس ساحلی برگزار شد.

توسعه کیش – مسابقات تنیس ساحلی "جام فجر" با حضور ۲۲ تیم در بخش آقایان و ۶ تیم در بخش بانوان برگزار شد.
به گزارش روابط عمومی معاونت ورزش و تفریحات سالم کیش؛ در جدول آقایان هوبار ملک محمدی و کاوه

برگزاری دوره‌های مربیگری و داوری مینی‌گلف در کیش

توسعه کیش – دوره‌های مربیگری و داوری درجه ۳ مینی‌گلف (تئوری و عملی) به مدت چهار روز برگزار شد.
به گزارش روابط عمومی معاونت ورزش و تفریحات سالم کیش، این دوره با میزبانی هیأت گلف منطقه آزاد کیش و در محل هتل مارینا، با حضور شرکت‌کنندگانی از سراسر کشور برگزار گردید و فرصتی را برای علاقه‌مندان به این رشته فراهم کرد تا مهارت‌های خود را در حوزه مربیگری و داوری ارتقا دهند.

نگاهی نو و تازه به رویدادهای کیش



توسعه کیش – افشین (با بازی توماج دانش بهزادی) یک آدم‌پران سابق است که پس از ۵ سال توبه، خلافکاری‌اش را می‌شکند و دوباره به آدم‌پرانی و عبور غیرقانونی از مرز روی می‌آورد. در جریان داستان با مشتریانش که قصد گذراندن آنان از مرز را دارد، با چالش‌هایی مواجه می‌شود.

فیلم **اولی‌ها**

مصطفی و محمد تنابنده همان‌طور که از فامیلیشان می‌توان حدس زد، برادران محسن تنابنده هستند. مصطفی قبل تر با تجربه‌ی دستیاری کارگردان مجموعه‌های تلویزیونی نظیر «دزد و پلیس» مشغول فعالیت بود و محمد تنابنده علاوه بر نویسندگی در مجموعه‌های «نون خ»، «پایتخت» و مجموعه‌های کمدی مختلف، سریال «قرعه‌کشی» را نیز به‌عنوان انثری ضعیف، در کارنامه‌ی خود دارد. همچنین پیش از این فیلم «تدفین» را نوشته و در سینماهای هنر و تجربه به اکران درآمده است.

نویسندگی فیلمنامه‌ی «آبستن» نیز کاملاً با محمد تنابنده بوده و ایسن دو برادر در مصاحبه‌ای برادرشان، محسن را تنها هم‌فکر فیلمنامه دانستند و اولین تجربه‌ی فیلمسازی مشترکشان کاملاً دوفرهه و پرچالش بوده است. جلال تیموری تهیه‌کننده‌ی «آبستن» نیز فیلم اولی ست. با جست‌وجوی نام او،

نقد و بررسی فیلم «آبستن» ساخته مصطفی و محمد تنابنده»

فیلم سینمایی آبستن محصول ۱۴۰۳، به کارگردانی مشترک مصطفی و محمد تنابنده و تهیه‌کنندگی جلال تیموری است.

پروفایل وکیل پایه یک دادگستری را می‌بینم و به‌نظر می‌رسد تخصص وی تا ایسن جای کار، فیلمسازی نبوده است. در مجموع کارگردانی و تهیه‌کنندگی این اثر، تجربه‌ی اول همگی حساب می‌شود.

بازیگران سینمایی آبستن

«توماج دانش بهزادی» به‌عنوان شخصیت اول داستان به نام «افشین»، قصه را با نرئشی آغاز می‌کند: «شده پی‌مون شی؟ شده پی‌مون شی ولی دلت نذاره بی‌خیال شی؟ من کاری کردم که مثل سگ پی‌مونم…» و دوربین پشت سر او می‌آید. افشین سراغ زنش (رها خدایاری) می‌رود و با دیدن او و دانش بهزادی در کنار هم، کمی خیالمان از بازی‌ها راحت می‌شود. کمی مصنوعی اما نسبتاً همه چیز معمولی به‌نظر می‌آید.

جادوی سکانس پلان

تمام ضعف‌های بازیگری را



توسعه کیش – «شمال از جنوب غربی» فیلم فرم است؛ استانداردهای بالایی در هارمونی عوامل اجرایی به خود می‌بیند اما این طرف زیبا، خالی از محتواست و نمی‌تواند همبای فرم، مخاطب را پای داستان سراسیمه خود نگه‌دارد.

جدیدترین ساخته حمید زرگرزاده، فیلم خوش‌فرمی است، برای تصویربرداری آن، فکر شده است و مهندسی جالبی برای این کار تدبیر شده است به همین دلیل، مخاطب، اکثر صحنه‌های مهم فیلم را از زوایای مختلف مشاهده می‌کنند. اما تمام امتیاز فیلم در سبب فرم تعیه شده است. «شمال از جنوب غربی» فیلم خوش‌ساختی است که خالی از محتوا می‌زند. سوره جالبی

چرا حامد بهداد به انیمیشن «ژولیت و شاه» پیوست؟

ساخته بودم و از همان زمان با این شخصیت درگیر بودم و این دغدغه تاریخی از آن زمان را دوست داشتم به تصویر بکشم.

وی در مورد جایگاه انیمیشن در جشنواره فیلم فجر گفت: خیلی خوب است خوبه که چهار انیمیشن در فیلم فجر حضور دارند اما تک سیمرخ بودن آن عادلانه نیست، چون انیمیشن هم در بخش‌های مختلف اعم از صداگذاری، موسیقی، کارگردانی، فیلم‌نامه نویسی، جلوه‌های ویژه و … حضور دارد و چه بسا کار ما سخت‌تر هم هست.

رهگذر در پایان سخت تأکید کرد: بچه‌های انیمیشن با این وضعیت بی‌توجهی به انیمیشن انگیزه کار خود را از دست خواهند داد و به سراغ کارهای دیگر می‌روند و آن وقت قانع کردن افراد حرفه‌ای برای کار در انیمیشن سخت می‌شود.

امین قاضی -مدیر دوبلژ انیمیشن «ژولیت و شاه»- نیز در بخش دیگری از این نشست از چگونگی انتخاب ترکیب دوبلژ سخن گفت و افزود: ما در انیمیشن «ژولیت و شاه» تلاش کردیم اهمیت دوبله را در این کار نشان دهیم و با دوبله خودمان به کار یک چیزی اضافه کنیم. در ادامه این نشست امیر نیما الهی سرپرست انیمیت «ژولیت و شاه» در سخنان کوتاهی گفت: به نظرم پروژه «ژولیت و شاه» از نظر شیوه‌بازیگری در کار کاملاً با انیمیشن‌های دیگر ایران متفاوت است. البته صدای خوب دوبله این کار برای ایجاد حس بهتر شرایط خوبی را برای ما فراهم کرد.

مهدی شرکت معصوم سرپرست جلوه‌های ویژه انیمیشن «ژولیت و شاه» در بخش دیگری از این نشست اظهار کرد: کار این کار دو بعدی ساخته شده و یک جاهایی تنها با پلان‌های سه بعدی ترکیب شده است، البته این کار چالش‌هایی را برای ما به وجود آورد زیرا ما سعی کردیم فضای سه بعدی را در خدمت فضای دو بعدی قرار دهیم.

میرانسن کار سعی کردیم کانگ گلسان و حیاط آن را سه بعدی‌سازی کنیم و یک خروجی خوب از آن گرفتیم، البته ۳۰ درصد کار هم با برداشتی که از فضای معماری آن زمان داشتیم تصویرسازی شده است. حضور منوچهر شاهشواری دبیر جشنواره فیلم فجر به عنوان مخاطب در نشست انیمیشن «ژولیت و شاه» حائز اهمیت بود. در نمایش فیلم «ژولیت و شاه» در برج میلاد، حامد بهداد و غزل شاکری حضور داشتند.



ایرانی را به صورت خلاقانه منعکس کنم، خاطر نشان کرد: انیمیشن ما مخصوص کودکان نیست بلکه خانوادگی است و همه اعضای یک خانواده می‌توانند در کنار هم آن را ببینند. این کارگردان در مورد حضور حامد بهداد در این انیمیشن هم توضیح داد: ما می‌خواستیم از تیم دوبله به جای بازیگری برای این کار استفاده کنیم و خیلی اتفاقی در روند اکران به حامد بهداد رسیدیم، من در یک سفر به مشهد اتفاقی حامد بهداد را دیدم و در یک گفت‌وگو دوستانه از انیمیشن ما مطلع شد و به من گفت: «من صدای پیرزن را خیلی

توسعه کیش – کارگردان انیمیشن «ژولیت و شاه» در مورد چگونگی پیوستن حامد بهداد به این پروژه گفت: ما اصلاً نمی‌خواستیم تیم دوبله بازیگر باشند اما در یک دیدار اتفاقی حامد بهداد به من گفت «صدای پیرزن را خوب در می‌آورم». نشست خبری انیمیشن «ژولیت و شاه»، در حالی برگزار شد که در ابتدای این نشست اشکان رهگذر -کارگردان انیمیشن «ژولیت و شاه»- در مورد چگونگی ساخت این اثر گفت: این انیمیشن دومین اثر استودیو هورخش است و ما نزدیک به ۶ سال در مورد این پروژه کار کردیم، در واقع ما در این اثر به دنبال یک نگاه جدید و متفاوت به دوره قاجار بودیم و همچنین ورود ایران به دوره مدرنیته را نشان دادیم. وی ادامه داد: گویش محلی در این انیمیش به خوبی دیده شده است زیرا حرّمسرای قاجاری سراسر از حضور زنان ایرانی از اقوام مختلف بوده است که اصلاً به خاطر تحکیم روابط شاه با مناطق مختلف این روند رایج بوده و از این رو تمام کاراکترهای زن در این انیمیشن جایگاه خودشان را دارند. این کارگردان در مورد زشت‌نشان دادن زنان ایرانی در این انیمیشن بیان کرد: ما براساس تصویری که از دوران قاجار داشتیم تصویرسازی را انجام دادیم و ظاهر را آن دوران زیبایی‌شناسی با امروز متفاوت بوده است، ما چیزی از خودمان اضافه نکردیم.

رهگذر در خصوص اهمیت انیمیش در انتقال مفاهیم گفت: یکی از ابزارهای اشاعه فرهنگ برای کودکان و نوجوانان انیمیشن است و در شرق و غرب بودجه‌های کلانی را به این صنعت اختصاص می‌دهند زیرا با این ابزار می‌توان فرهنگ و هویت را به جامعه تزریق کرد.

وی با بیان اینکه من همیشه تلاش کردم فرهنگ



پرجانش، زود است.

کارگردان در صحنه‌هایی که وجود تمام عناصر کنار هم در نیامده، تکنیکی به کار می‌گیرد تا این نقص را کم‌رنگ کند، مثلاً کاراکتری مریض است، پتو پیچ یک گوشه نشسته و یکی دیگر هر وقت دیالوگ ندارد سبک‌گار می‌کشد، خب این مشخص است و کمی از خالی بودن عریضه می‌آید.

شمال از جنوب غربی؛ فرم عالی و محتوای خالی

برای پرداخت دارد اما روایت را سراسیمه تعریف می‌کند.

به این سراسیمگی، باید گنگی را نیز اضافه کرد. یک‌سوم ابتدایی فیلم، ملولاً آدم‌هایی است که با عجله بر روی پرده‌رژه می‌روند و از التهاباتی سخن می‌گویند که مخاطب، چندان در جریان آن نیست. برای کاهش این میزان گنگی، متنی قبل از شروع فیلم منتشر می‌شود تا مخاطب با آن پیش‌فرض، به استقبال سکانس‌های ابتدایی برود اما تعدد سکانس‌های متوالی و تکرر آدم‌های تأثیرگذار سبب می‌شوند تا مخاطب آن ارتباط بهینه و زیرساختی را با داستان برقرار نکند.

برخی هیجانات بی‌دلیل ابتدایی، بر ماهیت فیلم اثر منفی گذاشته. لازم

است تا فیلم در تدوین مجدد، افتتاحیه سلیس‌تری را برای مخاطب تدارک ببیند تا آن رشته ارتباطی مخاطب با فیلم، از همان ابتدا، محکم تعریف شود

در ادامه، ریتم به‌درستی، کمی کندتر می‌شود و داستان می‌تواند تمرکز خوبی بر روی هسته مر کزی داشته باشد و مخاطب، یا فرونشتن آن گردوخاک‌های ابتدایی، می‌تواند با نقطه ثقل داستان ارتباط بگیرد اما این ارتباط، شکل خدشه‌داری دارد و علاقت‌سوال‌هایی راجع برخی ارتباط‌ها و صورت‌مساله مطرح می‌شود که برخی از آنها تا پایان فیلم مشخص نمی‌شود.

در یک‌سوم انتهای، داستان

فقیرغنی

عنصر مشترک تمام شخصیت‌های فیلم «آبستن» فقر است. بدبختی، چیزی ست که آن‌ها را دورهم جمع کرده و فیلم براساس آن می‌چرخد. اما آیا ما این عنصر را می‌بینیم؟ خیر. شیک و مرتب آن هم دقایقی قبل از بروز فاجعه. در لباس‌ها، مدلل حرف زدن و آرایش کاراکترهای داستان خبری از فقر نیست. فقر هم لزوماً نباید چیزی باشد که سعید روستایی به ما نشان می‌دهد ولسی برای مثال سوگل خلیق درحالی از بدبختی صحبت می‌کند که کاپشنی نو پوشیده، شال و کلاهش سِت هستند و در

◀ **درعین حال ساختار اپیزودیک «آقای قاضی» باعث شده تا شمار مخاطبان پیگیر این اثرنسبت به رقبای سریالی‌اش بسیار کمتر باشد و در حالی که حداقل ۵۷ درصد از مخاطبان هر سریال تلویزیونی یا خانگی، همه قسمت های سریال «آقای قاضی» ۳۰ درصد است.**

مجموع خوش‌پوش و هماهنگ است. فقر مساوی با ظاهر نامناسب نیست منتها در نبود پیشینه و قصه‌ی

شخصیت‌ها، بالاخره جایی باید دیده شود که سوگل خلیق یا سحر داستان از بدبختی مجبور به خلاف شده.

آبستن دینی

«آبستن» خیلی حرف‌ها برای گفتن دارد اما نهایتاً چیزی نمی‌گوید. مشکلات جامعه را به ترتیب لیست می‌کند: خوانندگی زیرزمینی، قاچاق، بی‌پولی، ناامنی، فساد اقتصادی و خیانت. منطق فیلم کمی می‌لنگد و با شعارهایش متناسب می‌شود. آبستن گاهی ناموس‌پرستانه است، گاهی امضای فیلم‌های چندوقت اخیر و قر و قرضص را می‌گیرد و گاهی رازآلود است. دست‌خط مشخصی ندارد اما باز هم تماشایی ست. علی‌رغم

تمام نواقص، داستان فیلم سـوالات درونی جالبی را برمی‌انگیزد چراکه شما دائماً درحال حدس زدن سرنوشت شخصیت‌ها هستید. این یکی دیگر از ثمرات سکانس پلان است، وقتی که فیلم دقیقاً با سرعت جهان پیرامون بیننده حرکت می‌کند، ذهن از فیلم جلو می‌زند و انگار بخواهد معمای آبستن را پیش از فاش، حل کند. در مجموع جسارت

گروه ساخت تحسین‌آمیز بوده و باتوجه به تجربه‌ی اولشان، مثبت است.

طراحی‌های داستانی است که اجازه نداد تا روایت از فیلتر خالص‌سازی عبور کند. برخی هیجانات بی‌دلیل ابتدایی، بر ماهیت فیلم اثر منفی گذاشته و برخلاف جریان داستان رقم می‌خورد.

بنابراین لازم است تا فیلم در تدوین مجدد، افتتاحیه روان‌تر و سلیس‌تری را برای مخاطب تدارک ببیند تا آن رشته ارتباطی مخاطب با فیلم، از همان ابتدا، محکم تعریف شود چرا که غلظت داستان و شکوه استاندادهای فرمیک به کار رفته در فیلم به اندازه‌ای است که اگر مخاطب، با یک‌سوم ابتدایی داستان ارتباط بگیرد، هضم مابقی داستان و وجوه بصری آن، کار چندان دشواری برای وی نخواهد بود.

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

۱۰۲

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

جدول سودوکو

متوسط

۳		۹	۷					
	۸					۷	۴	
		۲		۸		۶	۱	
			۵		۴			۱
		۳				۹		
۸			۱		۹			
	۹	۱		۴		۲		
	۳	۴					۶	
					۶	۱		۴

آسان

	۱		۹			۴		
۴			۶			۹	۸	
۲			۸		۱	۷		
۳	۸			۴		۲		
	۲	۶	۳		۸	۹	۱	
	۵			۲		۶	۳	
	۶	۲		۳				۷
۵	۷			۴				۱
	۴		۷			۸		

خیلی سخت

	۱		۹					
۵			۱		۴	۶		
		۹						۳
	۸		۳	۵				
		۱	۴		۲			
			۸	۷		۹		
۴					۹			
	۵	۷		۶				۸
			۵			۲		

سخت

۸	۴							۳
		۳		۵				۴
		۹	۶	۴				
	۶		۵	۳				
	۱		۸	۶		۷		
			۹	۷		۵		
			۷	۲	۸			
۵		۳			۴			
۲						۳	۱	

۳	۸	۵	۷	۱	۶	۲	۴	۹
۷	۱	۳	۸	۵	۴	۹	۶	۲
۸	۵	۱	۷	۳	۲	۴	۹	۶
۱	۳	۸	۷	۵	۴	۹	۶	۲
۵	۷	۳	۸	۵	۴	۹	۶	۲
۳	۸	۵	۷	۱	۶	۲	۴	۹
۱	۳	۸	۷	۵	۴	۹	۶	۲
۵	۷	۳	۸	۵	۴	۹	۶	۲
۳	۸	۵	۷	۱	۶	۲	۴	۹

۱	۸	۷	۵	۳	۲	۴	۹	۶
۳	۸	۵	۷	۱	۶	۲	۴	۹
۵	۷	۳	۸	۵	۴	۹	۶	۲
۱	۳	۸	۷	۵	۴	۹	۶	۲
۵	۷	۳	۸	۵	۴	۹	۶	۲
۳	۸	۵	۷	۱	۶	۲	۴	۹
۱	۳	۸	۷	۵	۴	۹	۶	۲
۵	۷	۳	۸	۵	۴	۹	۶	۲
۳	۸	۵	۷	۱	۶	۲	۴	۹

۳	۸	۵	۷	۱	۶	۲	۴	۹
۷	۱	۳	۸	۵	۴	۹	۶	۲
۵	۷	۳	۸	۵	۴	۹	۶	۲
۱	۳	۸	۷	۵	۴	۹	۶	۲
۵	۷	۳	۸	۵	۴	۹	۶	۲
۳	۸	۵	۷	۱	۶	۲	۴	۹
۱	۳	۸	۷	۵	۴	۹	۶	۲
۵	۷	۳	۸	۵	۴	۹	۶	۲
۳	۸	۵	۷	۱	۶	۲	۴	۹

۳	۸	۵	۷	۱	۶	۲	۴	۹
۷	۱	۳	۸	۵	۴	۹	۶	۲
۵	۷	۳	۸	۵	۴	۹	۶	۲
۱	۳	۸	۷	۵	۴	۹	۶	۲
۵	۷	۳	۸	۵	۴	۹	۶	۲
۳	۸	۵	۷	۱	۶	۲	۴	۹
۱	۳	۸	۷	۵	۴	۹	۶	۲
۵	۷	۳	۸	۵	۴	۹	۶	۲
۳	۸	۵	۷	۱	۶	۲	۴	۹

حل جدول سودوکو شماره ۴۳۹۷

سودوکو

سودوکو

سودوکو

سودوکو

نگاهی نو و تازه به رویدادهای گیش

به همت شرکت عمران آب و خدمات کیش در حال برگزاری است؛

برگزاری رویداد «پاکسازی کن، کتاب هدیه بگیر!»



زیست‌سازمان منطقه آزاد کیش در
مواحل اسکله تفریحی، یک اسکله (من
اسکله دامون) نصب کرده است که
پایلان آقایی در حال برقراری است.
این رویداد طی روزهای ۱۶، ۱۷ و ۱۸
بهمن‌ماه از ساعت ۱۵ تا ۱۸ بجای
شود و شرکت کنندگان در محل ای
ستاده شده و بطری‌های خالی

دریافت کرده و در ازای هر کیسه و
بطری بر یک بن خرید کتاب دریافت
خواهند کرد. این اقدام با شعار «هم
برای محیط زیست، هم برای دانش»
قلمی برادریم» از کیشوندان دعوت
نموده است تا با حضور در این رویداد،
دمیر تبدیل جرم هر کیسه و بطری‌های
خالی از زباله بیرون دهند.

توسعه کیش - رویداد «پاکسازی کن، کتاب هدیه بگیر!» همزمان با برپایی نمایشگاه کتاب کیش با هدف ارتقای فرهنگ حفاظت از محیط زیست و تشویق شهروندان به عدم رهاسازی پسماند در طبیعت در حال برگزاری است.

به گزارش روابط عمومی شرکت عمران، آب و خدمات، رویداد پاکسازی سواحل کیش همزمان با برپایی نمایشگاه کتاب آماه دهه فجر در حال برگزاری است. این رویداد با هدف ارتقای فرهنگ حفاظت از محیط زیست و تشویق شهروندان به علم رها سازی پسماند در طبیعت، فرصتی را برای مشارکت دانش آموزان و خانواده‌ها در زیباسازی سواحل جزیره فراهم می‌کند.

این برنامه به همت شرکت عمران، آب و خدمات و با همکاری اداره محیط

رئیس سازمان منطقه آزاد کیش در
مباحث اسکله تفریحی، اسکله مرجان،
اسکله دامون (جنب کلپ سی من)
و پلاژ آقایان در حال برگزاری است.

این رویداد طی روزهای ۱۶، ۱۷ و ۱۸ بهمن ماه از ساعت ۱۵ تا ۱۸ برگزار می شود و شرکت کنندگان در محل های مشخص شده کیسه و بطری خالی

رسیدگی به ۸۲۴ تماس مردمی در اداره بازرسی شرکت عمران، آب و خدمات کیش



موراد نیز با دقت و سرعت مورد رسیدگی قرار گرفته اند این آمار نشان دهنده تلاش قمر کرمانی و احدهای مختلف شرکت عمران، آب و خدمات کیش و در پاسخگویی به درخواستهای شهروندان و آقایان سطح صنعت دریایی و تجاری کیش است.

توسعه کیش - اداره بازرسی و شکایات مردمی شرکت عمران، آب و خدمات کیش در دی ماه به ۸۲۴ تماس تلفنی کیشوندان، پاسخ داد و رسیدگی کرد.

به گزارش روابط عمومی شرکت عمران، آب و خدمات، اداره بازرسی و شکایات مردمی شرکت عمران، آب و خدمات کیش طی بازه زمانی ۱ تا ۳۰ دی ماه به ۸۲۴ تماس تلفنی از سوی شهروندان پاسخ داده است. این تماس ها در حوزه های مختلف دسته بندی و مورد رسیدگی قرار گرفته اند.

در بخش معاونت خدمات شهری، ۱۷ تماس ثبت شده که از این تعداد، ۱۲۰ مورد به طور کامل انجام شده و ۵۷ مورد دیگر در دست اقدام است.

اجرای شامل خاکبرداری به حجم ۵۰۰ مترمکعب، تراش ۸ متر مربع سقف، اسفالت، تسطیح و گداز ۱۵ هزار متر مربع، خاکبرداری مساحت ۱۵ هزار مترمکعب، اجرای ۲۵۰۰ مترمکعب زیراساس تثبیت سطح به عمق ۱۵ سانتی متر به صورت کامل انجام شد. اس. پرست شرکت عمران، آب و خدمات در خصوص کار عملیاتی میگردد و سر فینیکس در معابر پر تردد جزیره گفت: «بکرو و سر فینیکس مسیر میدان سعدی تا میان لیران که به متر ۵ هزار متر مربع انجام شد. رفتن در بلوار امام (ع) مسیر میدان ملل تا میدان امام و بالعکس» و همچنین به شرکت به متر ۵ هزار متر مربع در حال اجراست. وی همچنین از ادامه عملیات عمرانی در بخش های دیگر جزیره و دافا و در: «اصلاح بلوار جاسک به متر ۱۰ هزار متر مربع شامل ترانزیت، تثبیت، قیرپاشی و اجرای روکش اسفالت در حال انجام است» افزود. او همچنین به بازسازی مسیر دیگر از جمله بلوار ایران به متر ۱۲ هزار متر مربع، باند شمالی بلوار تهران (از مقابل کعبه صبا تا فرانسه) به متر ۱۲ هزار متر مربع، بلوار اندیشه به متر ۱۴ هزار متر مربع، بلوار از مقابل هایر پاند تا میدان المپیک به متر ۱۴ هزار متر مربع و همچنین میدان سعدی تا میدان غدیر) به متر ۱۴ هزار متر مربع در دستور کار قرار دارد.

جشم‌بندی یا تأکید بر اهمیت این پروژه‌ها اظهار داشت: «با تدبیر و تعامل سازمان منطقه آزاد کیش و در راستای سیاست‌های توسعه جزیره، این اقدامات عمرانی به‌صورت مستمر و شبانه‌روزی در حال انجام است تا ضمن افزایش ایمنی و رفاه کیشوندان، زیرساخت‌های جزیره نیز به‌روز بماند».

شهری در پایان تصریح کرد: «تمام این اقدامات در راستای بهبود کیفیت معابر و زیباسازی جزیره اجرا می‌شود تا علاوه بر تسهیل تردد در سکانت، کسریاتی مطلوب و مناسب برای میزبانی شایسته گردشگران این نوزوی فراهم شود. امیدواریم با همت مجموعه عمرات معابر و خدمات تا پایان سال جاری شاهد تحوّل اساسی در وضعیت معابر جزیره باشیم».

در حال اجراست.

جشنیدید درباره روند اجرایی این طرح اظهار داشت: "اصلاح هندسی و ترفائیکی میدان ملل به مساحت ۲۶ هزار متر مربع که شامل تراش آسفالت، تثبیت، اجرای غلاف لوله به طول ۵۰ متر، قیرپاشی و روکش آسفالت بوده، تاکنون بیش از نیمی از آن تکمیل شده و مابقی در حال اجراست."

وی همچنین از اصلاح و بازسازی تقاطع حادثه‌خیز میدان فارورخبر داد و افزود: «این نقطه که پیش‌تر با همکاری پلیس راه‌ور به‌عنوان یکی از مناطق پرخطر شناسایی شده بود، تاکنون جان چندین نفر از کیشوندان و گردشگران را به‌خطر انداخته بود. خوشبختانه در این محدوده، عملیات

توسعه کیش - احمد جمشیدی، از پیشرفت قابل توجه پروژه اصلاح معابر حادثه خیز و آسفالت ریزی شریان های اصلی کیش خبر داد.

محمد جمشیدی، سرپرست این شرکت، ضمن تبریک دهه مبارک فجر و گرامیداشت یاد و خاطره بنیان‌گذار انقلاب اسلامی، از پیشرفت قابل توجه پروژه‌های اصلاح معابر حادثه‌خیز و آسفالت‌ریزی شریان‌های اصلی کیش خبر داد.

ی با اشاره به اینکه این طرح در راستای افزایش رفاه و ایمنی کیشوندان و همچنین فراهم سازی شرایط مناسب برای میزبانی از گردشگران روزی اجرا می شود، گفت: «این پروژه ها در نقاط مختلف جزیره

پیشرفت مرحله دوم طرح جمع آوری و استفاده بهینه از آب های سطحی در کیش

به زیبایی بصری و ناراضیتی گردشگران می شد. مرحله نخست این پروژه که در نواحی شرقی و مرکزی جزیره اجرا شده بود، نتایج قابل توجهی به همراه داشت و اکنون با پیشرفت مرحله دوم.

بخش‌های بیشتری از جزیره در چارچوب این طرح قرار گرفته‌اند. این طرح با هدف مدیریت پایدار منابع آبی و حفظ محیط زیست جزیره کیش تا تکمیل پوشش کامل مناطق، ادامه خواهد داشت.

زیست نظیر گالری های زیر زمینی و ترانشه های جذبی، علاوه بر کاهش مشکلات ناشی از آب گرفتگی های شهری، چهار اثر زیست محیطی مهم را نیز به همراه داشته است.

از جمله این اثرات می توان به شارژ و احیای منابع آب زیرزمینی جزیره، جلوگیری از فرونشست زمین، احیای درختان بومی کیش و ممانعت از ورود آب های سطحی به دریا اشاره کرد. ورود آب ها علاوه بر آلوده کردن سواحل، موجب آسیب

حال اجراست. این پروژه که با مطالعات معاونت عمرانی و زیربنایی سازمان منطقه آزاد کیش آغاز شده، توسط شرکت عمران، آب و خدمات پیگیری می‌شود.

این مرحله از طرح، مناطقی همچون میدان دلیران میدان خلیج فارس، بلوار ایران، شهرک صنعتی درخت سبز و شهرک‌های مسکونی فاز ۱، ۲، ۳ و ۴ نوینید را تحت پوشش قرار می‌دهد. اجرای این پروژه با استفاده از روش‌های سازگار با محیط

توسعه کیش - به همت شرکت عمران آب و خدمات، مرحله دوم طرح جمع آوری و تصفیه پهنه از آب های سطحی سرعت بخشیده است.

گزارش روابط عمومی شرکت عمران، آب و خدمات، مرحله دوم طرح جمع آوری و استفاده یکنه از آب های سطحی در جزیره کیش با هدف کنترل و بهره برداری اصولی از آب های ناشی زندگی در محدوده های شهری، همچنان

فعالیت های شرکت عمران، آب و خدمات کیش از دریچه دوربین

