

افزایش افسردگی و اضطراب در جهان در پی بحران کرونا

در بیانیه نخستین همایش ملی آسیب‌شناسی روانی کرونا با اشاره به اطلاعات سازمان بهداشت جهانی اعلام شد که در سال نخست بحران کرونا، افسردگی و اضطراب در جهان با افزایش ۲۵ درصدی روبه‌رو شده و پیش‌بینی می‌شود که بار کلی اختلالات روانی در سال ۲۰۲۳ با ۱۵ درصد افزایش یابد.



گروه بهداشت و سلامت - نخستین همایش ملی آسیب‌شناسی روانی کرونا و مداخلات روانی و اجتماعی ۱۰ و ۱۱ شهریور ۱۴۰۱ با همکاری قرارگاه عملیاتی ستاد ملی مقابله با کرونا و با حضور محمد حاتم‌ی رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور و جمعی از مسئولان و اساتید دانشگاهی در سالن اجلاس وزارت کشور برگزار شد.

هیات علمی این همایش نیز روز شنبه ۱۲ شهریور با صدور بیانیه‌ای اعلام کرد: ورود کووید ۱۹ در اسفندماه سال ۱۳۹۸، به سرعت تبدیل به یک بحران ملی و جهانی شد، در مدت دو سال و نیم گذشته به دلایل مختلف از جمله محدودیت‌های قرنطینه، تحريم‌ها، ابهامات، انتظار آسیب ویروس، شیاعیات گسترده فضاهای مجازی، کاهش روابط فردی و اجتماعی، بروز

مشکلات شغلی و مالی، تعطیلی کسب و کارها، تعطیلی دانشگاه‌ها و مدارس در مجموع مردم فشار روانی زیادی را تحمل کردند؛ این وضعیت بر همه ابعاد زندگی جامعه از جمله سبک زندگی، فرهنگ، سنت‌ها، روابط اجتماعی، خانوادگی و فردی، خواسته‌ها، نیازها و خلقیات اثرات انکارناپذیری گذاشته است. آسیب‌دیدگان، داغ‌دیدگان سوگ کرونا، کادر درمان، بیماران

عنوان کردند. این در شرایطی است که مواد معدنی و مواد مغذی ضد سرطان کلوچه‌ها به تازگی می‌تواند فواید خاصی خود را برای سلامت انسان به همراه داشته باشد. به عنوان نمونه، کلوچه‌هایی که در این مطالعه با آرد پوست موز تهیه شده بودند دارای محتوای فیبر، منیزیم، پتاسیم و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی بیشتری بودند. پژوهشگران دریافتند که نباید در استفاده از آرد پوست موز زیاده‌روی کرد زیرا موجب سبک‌گیری کلوچه‌های قهوه‌ای و سفت و سخت می‌شد.

اگر خواب خوبی ندارید روی زمین بخوابید



گروه بهداشت و سلامت - بر خلاف تصور بسیاری از مردم، خوابیدن بر روی زمین سفت می‌تواند مشکلات اسکلتی-عضلانی را کمتر کند. اگر در سفر یک روزه تفریحی هستید یا تشک ندارید، خوابیدن روی زمین گزینه معقولی است. با این حال، شاید در حالت عادی از این کار اجتناب کنید. به چاه کسی دوست دارد دراز کشیدن خواب روی تشک نرم و راحت را به خوابیدن روی زمین فدا کند. قطعاً هیچ کس دوست ندارد. اما در این مطلب ما می‌خواهیم به شما در مورد فواید بگویم که حتی برای یک بار شما را تشویق می‌کند تا روی زمین خوابیدن را امتحان کنید. خوابیدن روی تشک یک پدیده نسبتاً جدید است. اجداد ما همیشه روی درختان با روی زمین خوابیده‌اند. همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد افرادی که در جنگل‌ها یا در فرهنگ‌های بدوی زندگی می‌کنند، نسبت به بسیاری از مادر جوام مدرن، مشکلات اسکلتی عضلانی کمتری دارند.

کاهش کمردرد خوابیدن روی زمین کمردرد را کاهش می‌دهد. خوابیدن روی زمین می‌تواند برای ستون فقرات شما مفید باشد. شما تشک نرمی ندارید که بدن تان را در بر بگیرد، بنابراین ستون فقرات شما این فرصت را پیدا می‌کند با زمین تماس مستقیم داشته باشد. همچنین هنگامی که روی زمین خوابیده‌اید، آگاهی شما از وضعیت بدن تان بیشتر می‌شود و تجربه جدیدی خواهید داشت. اما مراقب وضعیت خوابیدن خود روی زمین باشید، خوابیدن به پشت بهترین حالت خوابیدن است. خوابیدن به پهلو سبب می‌شود که خم‌کننده‌های مفصل‌های ران (لگن) و ماهیچه همسترینگ شما به مرور زمان سفت شوند و منجر به ایجاد درد می‌شود.

کاهش کمردرد خوابیدن روی زمین کمردرد را کاهش می‌دهد. خوابیدن روی زمین می‌تواند برای ستون فقرات شما مفید باشد. شما تشک نرمی ندارید که بدن تان را در بر بگیرد، بنابراین ستون فقرات شما این فرصت را پیدا می‌کند با زمین تماس مستقیم داشته باشد. همچنین هنگامی که روی زمین خوابیده‌اید، آگاهی شما از وضعیت بدن تان بیشتر می‌شود و تجربه جدیدی خواهید داشت. اما مراقب وضعیت خوابیدن خود روی زمین باشید، خوابیدن به پشت بهترین حالت خوابیدن است. خوابیدن به پهلو سبب می‌شود که خم‌کننده‌های مفصل‌های ران (لگن) و ماهیچه همسترینگ شما به مرور زمان سفت شوند و منجر به ایجاد درد می‌شود.

کاهش کمردرد خوابیدن روی زمین کمردرد را کاهش می‌دهد. خوابیدن روی زمین می‌تواند برای ستون فقرات شما مفید باشد. شما تشک نرمی ندارید که بدن تان را در بر بگیرد، بنابراین ستون فقرات شما این فرصت را پیدا می‌کند با زمین تماس مستقیم داشته باشد. همچنین هنگامی که روی زمین خوابیده‌اید، آگاهی شما از وضعیت بدن تان بیشتر می‌شود و تجربه جدیدی خواهید داشت. اما مراقب وضعیت خوابیدن خود روی زمین باشید، خوابیدن به پشت بهترین حالت خوابیدن است. خوابیدن به پهلو سبب می‌شود که خم‌کننده‌های مفصل‌های ران (لگن) و ماهیچه همسترینگ شما به مرور زمان سفت شوند و منجر به ایجاد درد می‌شود.

کاهش کمردرد خوابیدن روی زمین کمردرد را کاهش می‌دهد. خوابیدن روی زمین می‌تواند برای ستون فقرات شما مفید باشد. شما تشک نرمی ندارید که بدن تان را در بر بگیرد، بنابراین ستون فقرات شما این فرصت را پیدا می‌کند با زمین تماس مستقیم داشته باشد. همچنین هنگامی که روی زمین خوابیده‌اید، آگاهی شما از وضعیت بدن تان بیشتر می‌شود و تجربه جدیدی خواهید داشت. اما مراقب وضعیت خوابیدن خود روی زمین باشید، خوابیدن به پشت بهترین حالت خوابیدن است. خوابیدن به پهلو سبب می‌شود که خم‌کننده‌های مفصل‌های ران (لگن) و ماهیچه همسترینگ شما به مرور زمان سفت شوند و منجر به ایجاد درد می‌شود.



زمینه‌ای، سالمندان، شفا یافتگان و دانش آموزان به عنوان گروه‌های در معرض خطر درصد قابل توجهی از جامعه را تشکیل می‌دهند.

در این بیانیه آمده است: سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده که در سال نخست بحران کرونا، افسردگی و اضطراب در جوامع با افزایش ۲۵ درصدی روبه‌رو شده و پیش‌بینی می‌شود که بار کلی اختلالات روانی در سال ۲۰۲۳ با ۱۵ درصد افزایش یابد. این بیانیه می‌افزاید: براساس پیمایش ملی سلامت روان ایران هم در سال‌های قبل از کرونا ۲۳.۶ درصد افراد ۱۵ تا ۶۴ ساله دچار یک یا چند اختلال روان‌شناختی بوده‌اند. براساس نظر رسمی سازمان بهداشت جهانی نیز در سال جاری کرونا ۱۰.۷ درصد اختلالات روانی را در بین کل مردم دنیا افزایش داده و نتیجه‌گیری می‌شود ۳۴.۳ درصد مردم یعنی از چهار نفر یک نفر نیاز به خدمات فردی، روانشناختی و روانپزشکی دارند.

در این بیانیه آمده است: «براساس یافته‌های موجود، اضطراب ملی به طور قابل ملاحظه‌ای افزایش یافته و این امر آرامش جامعه را تحت تأثیر قرار داده است. در کنار اضطراب ملی، فعالیت‌های جمعی کاهش و تنهایی و افسردگی در جامعه افزایش یافته و به دلیل ابهامات، مشکلات معیشتی، شیاعیات، فضای مجازی افسار گسیخته و سیاه‌نمایی‌های غیر معمول ناپیمنی در روانی در جامعه افزایش داشته است. دو سال قرنطینه و تعطیلی مدارس و دانشگاه‌ها و زندگی دیجیتال در روند رشد جسمانی، شناختی، اجتماعی و هیجانی دانش‌آموزان اثرات منفی داشته است؛ از همه مهم‌تر دانش‌آموزان در

کشف هیجان انگیز دانشمندان درباره پوست موز!

که احتمالاً فیبر اضافه در این زمینه موثر بوده است. اما استفاده به اندازه از آرد پوست موز باقی‌مانده‌ها و نرم را برای کلوچه‌ها به همراه دادند. **اتفاق شگفت‌انگیزی که به واسطه استفاده از پوست موز به عنوان یک ماده اولیه رخ می‌دهد** در شرایطی است که این ماده فقط پیاده‌های افزودن آرد پوست موز به کلوچه‌های پخته را بررسی کرد، نتایج حاصل از آن نشان می‌دهد که استفاده از این ماده برای تهیه نان‌ها، کیک‌ها، و پاستاها نیز ارزش توجه را دارد. به عنوان نمونه، سال گذشته،

سن‌هویت‌یابی با تأخیر هويت مواجهه شده و این مسأله آسیب‌زا خواهد بود.» اعضای علمی نخستین همایش ملی آسیب‌شناسی روانی کرونا و مداخلات روانی و اجتماعی اعلام کرده‌اند: کادر درمان، بیماران زمینه‌ای، دانش‌آموزان، سالمندان، آسیب‌دیدگان نیازمند توجه ویژه بوده و سایر اختلالات روانی همچون وسواس، خشونت، پرخاشگری، استرس پس از بحران و اختلالات روان‌تنی همچون قلبی عروقی، دیابت، دردهای بی‌مبنا و اختلالات گوارشی افزایش چشم‌گیری دارند. آسیب‌های اجتماعی همچون اعتیاد، طلاق، خشونت افزایش و در کنار آن کیفیت زندگی و نشاط اجتماعی و امید اجتماعی با

بر اساس یافته‌های موجود، اضطراب ملی به طور قابل ملاحظه‌ای افزایش یافته و این امر آرامش جامعه را تحت تأثیر قرار داده است. در کنار اضطراب ملی، فعالیت‌های جمعی کاهش و تنهایی و افسردگی در جامعه افزایش یافته و به دلیل ابهامات، مشکلات معیشتی، شیاعیات، فضای مجازی افسار گسیخته و سیاه‌نمایی‌های غیر معمول ناپیمنی در روانی در جامعه افزایش داشته است. دو سال قرنطینه و تعطیلی مدارس و دانشگاه‌ها و زندگی دیجیتال در روند رشد جسمانی، شناختی، اجتماعی و هیجانی دانش‌آموزان اثرات منفی داشته است؛ از همه مهم‌تر دانش‌آموزان در

کاهش روبه‌رو شده و وضعیت موجود با فروکش شدن ویروس کووید ۱۹ آسیب‌های روانی بهداشتی شدت بیشتری خواهند گرفت.» به اعتقاد این اعضا، باید انجام پژوهش‌های کاربردی، بنیادی و کیفی به عنوان یک ضرورت ملی در دستور کار دانشگاه‌ها و ستاد ملی کرونا قرار گیرد؛ غربالگری سلامت روان و پرونده سلامت روان در سطح گروه‌ها، کارکنان دولت، نیروهای نظامی و انتظامی، دانش‌آموزان، اولیا و مربیان

و شهروندان برنامه‌ریزی و اجرا شود، آموزش سلامت روان مردم با طریق آشنا کردن آحاد مردم با نشانه‌ها طری اختلالات روانی و آسیب‌های روانی-اجتماعی و آموزش کارکنان، معلمان، دانشجویان، دانش‌آموزان، شهروندان بر اساس بسته‌های آموزشی مورد نیاز جهت ارتقاء سلامت روان مورد توجه قرار گیرد.

بر اساس یافته‌های موجود، اضطراب ملی به طور قابل ملاحظه‌ای افزایش یافته و این امر آرامش جامعه را تحت تأثیر قرار داده است. در کنار اضطراب ملی، فعالیت‌های جمعی کاهش و تنهایی و افسردگی در جامعه افزایش یافته و به دلیل ابهامات، مشکلات معیشتی، شیاعیات، فضای مجازی افسار گسیخته و سیاه‌نمایی‌های غیر معمول ناپیمنی در روانی در جامعه افزایش داشته است. دو سال قرنطینه و تعطیلی مدارس و دانشگاه‌ها و زندگی دیجیتال در روند رشد جسمانی، شناختی، اجتماعی و هیجانی دانش‌آموزان اثرات منفی داشته است؛ از همه مهم‌تر دانش‌آموزان در

اسلامی در دستور کار قرار گیرد، پیوسته‌های سلامت روان همراه با پروتکل‌های بهداشتی تدوین و در اختیار همگان بوده و خدمات روان‌شناسی و مشاوره‌ای توسعه پیدا کند. در راستای این توسعه، ارائه خدمات روان‌شناسی و مشاوره به خانواده‌ها، مدارس، کارکنان و آحاد مردم، حمایت و برنامه‌ریزی از طرح‌های روان‌شناسی مدرسه، روان‌شناس خانواده و روان‌شناس دادگاه‌ها و ایجاد ساختارهای لازم در توسعه مراکز خدمات روان‌شناسی و

مشاوره در مناطق شهری، روستایی، حاشیه‌نشین از طریق تسهیلات کم‌بهره باید مورد توجه باشد. همچنین خطوط کمک‌فوری، مداخله در بحران از طریق مشاوره و راهنمایی تلفنی، اینترنتی توسعه یابد و مشکلات موجود برطرف شود. برای کنترل و مدیریت فضای مجازی خصوصاً افراد غیر مجاز و فعال که موجب افزایش آسیب‌های روانی اجتماعی شده‌اند، کمیته هماهنگی ملی مقابله با آن باید تشکیل شود. تدوین برنامه راهبردی ستاد ملی کرونا برای مقابله با عوارض روانی - اجتماعی کرونا، احیای اجتماعی و سهم بخشی به نهادهای سازمان‌ها، تدوین سند جامع سلامت روانی - اجتماعی

بر اساس یافته‌های موجود، اضطراب ملی به طور قابل ملاحظه‌ای افزایش یافته و این امر آرامش جامعه را تحت تأثیر قرار داده است. در کنار اضطراب ملی، فعالیت‌های جمعی کاهش و تنهایی و افسردگی در جامعه افزایش یافته و به دلیل ابهامات، مشکلات معیشتی، شیاعیات، فضای مجازی افسار گسیخته و سیاه‌نمایی‌های غیر معمول ناپیمنی در روانی در جامعه افزایش داشته است. دو سال قرنطینه و تعطیلی مدارس و دانشگاه‌ها و زندگی دیجیتال در روند رشد جسمانی، شناختی، اجتماعی و هیجانی دانش‌آموزان اثرات منفی داشته است؛ از همه مهم‌تر دانش‌آموزان در

در دوران پساکرونا جهت ارائه به شورای عالی انقلاب فرهنگی و تدوین سند چشم‌انداز و توسعه خدمات روان‌شناسی و مشاوره در برنامه هفتم نیز به‌همت روان‌شناسان و روانپزشکان متخصص این حوزه به ویژه مشارکت کنندگان این همایش نیز باید در دستور کار قرار گیرد.

در بیانیه هیات علمی این همایش تاکید شده است: بهره‌مندی خدمات روان‌شناسی و مشاوره ا فشار کم‌درآمد در معرض خطر از طریق بیمه‌های پایه

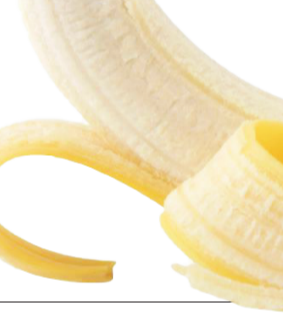
و تکمیلی توسط شورای عالی بیمه سلامت و عملیاتی شدن پنج‌ماهه ۱۰۲ برنامه ششم توسعه ضروری بوده و با توجه به اینکه هزینه‌های مستقیم و غیر مستقیم اختلالات روانی و آسیب‌های اجتماعی - روانی برای دولت بسیار بالاست، پیشنهاد می‌شود که برنامه پیشگیری سطح اول، سطح دوم و سطح سوم جزء برنامه‌های راهبردی حوزه سلامت کشور قرار گیرد. همچنین سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره کشور به عنوان متولی روان‌شناسی و مشاوره کشور محور اصلی صدور مجوز فعالیت حرفه‌ای و نظارت بر آن بوده و از موازی کاری‌ها و کارهای غیر تخصصی که آسیب زاست جلوگیری شود.

بر اساس یافته‌های موجود، اضطراب ملی به طور قابل ملاحظه‌ای افزایش یافته و این امر آرامش جامعه را تحت تأثیر قرار داده است. در کنار اضطراب ملی، فعالیت‌های جمعی کاهش و تنهایی و افسردگی در جامعه افزایش یافته و به دلیل ابهامات، مشکلات معیشتی، شیاعیات، فضای مجازی افسار گسیخته و سیاه‌نمایی‌های غیر معمول ناپیمنی در روانی در جامعه افزایش داشته است. دو سال قرنطینه و تعطیلی مدارس و دانشگاه‌ها و زندگی دیجیتال در روند رشد جسمانی، شناختی، اجتماعی و هیجانی دانش‌آموزان اثرات منفی داشته است؛ از همه مهم‌تر دانش‌آموزان در

رئیس‌جمهور نیز در پیمایی به مناسبت برپایی نخستین همایش ملی آسیب‌شناسی روانی و مداخلات روانی - اجتماعی در پساکرونا اظهار داشت: «به نمایندگی از ملت قدرشناس ایران از زحمات و تلاش‌های کلیه روانپزشکان، روانشناسان و مشاوران خدمت‌گزار که در تعامل مستقیم و مداوم با افراد کاهنده و فشارهای روحی و پاستسجوبی نیازهای روان شناختی هستند، قدردانی می‌کنم؛ شایسته است که نخبگان، پژوهشگران و اساتید دانشگاه در سطوح مختلف روانپزشکی و روانشناسی با اهتمام ویژه وضعیت روانی جامعه پس از دوران کرونا را آکاوی کرده و با هم‌اندیشی و گردآوری تجارب و تحقیقات در سطح ملی و فراملی پیشنهادهایی کاربردی با هدف افزایش تاب‌آوری و ارتقاء سطح روانی جامعه ارائه کنند تا از نتایج آن در کمیته‌های تخصصی و ستاد ملی مقابله با کرونا بهره‌بردار شود.»

بر اساس یافته‌های موجود، اضطراب ملی به طور قابل ملاحظه‌ای افزایش یافته و این امر آرامش جامعه را تحت تأثیر قرار داده است. در کنار اضطراب ملی، فعالیت‌های جمعی کاهش و تنهایی و افسردگی در جامعه افزایش یافته و به دلیل ابهامات، مشکلات معیشتی، شیاعیات، فضای مجازی افسار گسیخته و سیاه‌نمایی‌های غیر معمول ناپیمنی در روانی در جامعه افزایش داشته است. دو سال قرنطینه و تعطیلی مدارس و دانشگاه‌ها و زندگی دیجیتال در روند رشد جسمانی، شناختی، اجتماعی و هیجانی دانش‌آموزان اثرات منفی داشته است؛ از همه مهم‌تر دانش‌آموزان در

محصولات را افزایش دهد. عطر و طعم آنها را بهبود می‌بخشد نیز نشان داده است خواص آنتی‌اکسیدانی



محصولات را افزایش دهد. عطر و طعم آنها را بهبود می‌بخشد نیز نشان داده است خواص آنتی‌اکسیدانی

محصولات را افزایش دهد. عطر و طعم آنها را بهبود می‌بخشد نیز نشان داده است خواص آنتی‌اکسیدانی

محصولات را افزایش دهد. عطر و طعم آنها را بهبود می‌بخشد نیز نشان داده است خواص آنتی‌اکسیدانی

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش روزنامه

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش روزنامه

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش روزنامه

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش روزنامه

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اگر خواب خوبی ندارید روی زمین بخوابید

آماده‌سازی ذهنی

در اوایل خوابیدن روی زمین سخت است و سبب ناراحتی شما می‌شود، پس انتظار احساس ناراحتی را داشته باشید. ممکن است بدن شما کمی درد کند، زیرا در حال تطبیق با سطح جدید و روش جدید می‌باشد.

سطح مناسبی انتخاب کنید

خوابیدن روی زمین به معنای خوابیدن مستقیم روی زمین نیست. می‌توانید از مواد متعددی برای نرم کردن سطحی که می‌خوابید، بدون این که مایه‌ای آن را از بین برود استفاده کنید. می‌توانید از تاتامی استفاده کنید، حصیری که زاپتی‌ها بیش از هزار سال است از آن استفاده می‌کنند. یا از یک تشک یوگا ساده استفاده کنید.

در انتخاب بالش دقت کنید

بالش‌های ضخیم استفاده نکنید. می‌توانید از یک بالش نازک استفاده کنید که فقط کمی سر تان بالاتر از باقی بدن تان قرار گیرد. باحتی می‌توانید بازوی خود را زیر سر تان قرار دهید. استفاده از بالش برای بالا نگه داشتن سر، فقط برای راحتی شما، راه‌حلی نیست، تنها فایده‌های نادر بلکه صبح با گردن درد از خواب بیدار خواهید شد. حتی می‌توانید در صورت لزوم یک بالش زیر زانوهای خود قرار دهید (اگر به پشت می‌خوابید).

موقعیت مناسب بدنی را برای خواب انتخاب کنید

خوابیدن به پهلو، تشک یک باحتی پشت، فواید بی شماری به همراه دارد. طرز خوابیدن تان مهم نیست، مهم این است که با چه شکل خوابیدن احساس راحتی بیشتری می‌کنید. برای فهمیدن این مورد روش‌های مختلف نحوه و شکل خوابیدن را امتحان کنید. آن وقت اگر دردی احساس نکردید و ستون فقرات تان در حالت درستی قرار می‌گرفت، یعنی حالت خوابیدن مناسبی را انتخاب کرده‌اید.

اگر به پهلو می‌خوابید، مطمئن شوید که گردن‌تان در راستای ستون فقرات قرار می‌گیرد، (می‌توانید از یک بالش نازک باحتی بازو برای این منظور استفاده کنید). اگر روی تشک می‌خوابید، مطمئن شوید که عمل منجر به درد کردن می‌شود.

فواید خوابیدن روی زمین

در حالی که خوابیدن روی زمین ممکن است بدوی و سخت به نظر برسد، اما در واقع می‌تواند به طور غیرمنتظره‌ای برای شما مفید باشد. همراه با بهبود وضعیت ستون فقرات، به کاهش کمردرد، بهبود وضعیت بدن و جلوگیری از گرمای بیش از حد آن کمک می‌کند. استفاده از تشک تاتامی یا تشک یوگا همراه با وضعیت بدنی مناسب در نهایت به شما یک خواب آرام بخش هدیه می‌دهد.

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش

افزایش سرمایه‌گذاری

اقتصاد کیش

بازارهای نوساز و رونق‌بخش