

## ساحل پیمایی سراسری بانوان وزارت نیرو در قشم برگزار شد



**اقتصاد کیش** - ساحل پیمایی سراسری بانوان وزارت نیرو و اداره شهدای صنعت آب و برق در کنار آب های فیروزه‌ای خلیج فارس و سواحل زیبای جزیره قشم برگزار شد. مالک حسین زاده در حاشیه برگزاری این همایش ساحل پیمایی اظهار کرد: در این رویداد ورزشی ۱۵۰ بانوی ورزشکار از کارکنان شرکت های زیر مجموعه وزارت نیرو از سراسر کشور مسیر ۱۷ کیلومتری ساحل طلایی تاپارک آفتاب جزیره قشم را در کنار سواحل نگین خلیج فارس طی کردند.

وی با بیان اینکه تامین آب و برق مطمئن وظیفه ذاتی مجموعه وزارت نیرو است که ارتقای این بخش با پویایی حاصل از ورزش به دست می آید، ادامه داد: این رویداد ورزشی به میزبانی هیات ورزشی صنعت آب و برق استان هرمزگان و به منظور افزایش حضور بانوان این وزارتخانه در عرصه های مختلف ورزشی و نیز تجدید میثاق آنان با آرمان های شهدای صنعت آب و برق برگزار شد.

دبیر شورای مرکزی ورزش و مسوول هماهنگی امور ورزش صنعت آب و برق توضیح داد: حضور بانوان وزارت نیرو در فعالیت های ورزشی می تواند سلامتی آنان و به تبع آن سلامتی فعالیت در این صنعت را تضمین و ارتقا ببخشد.

حسین زاده با اشاره به حضور بیش از ۲۷ درصد از کارکنان مجموعه وزارت نیرو در سطح کشور به امر ورزش اضافه کرد: سرانه امکان ورزشی این وزارتخانه بیش از چهار متر مربع می باشد که این میزان در سطح کشور ۲ متر مربع است.

وی با بیان اینکه وزارت نیرو برنامه های ورزشی را با انسجام بیشتر نسبت به گذشته تا فرآیند شدن کامل ورزش در این وزارتخانه دنبال خواهد کرد، گفت: اسامی ۲۵ برنامه ورزشی به صورت سراسری برای کارکنان این وزارتخانه پیش بینی شده که تا پایان سال ۱۵ برنامه ویژه آقایان و ۱۰ برنامه ویژه بانوان برگزار خواهد شد.

مسوول هماهنگی امور ورزش صنعت آب و برق از حمایت های وزیر نیرو، معاونان و مدیران عامل صنعت آب و برق برای پیشرفت و توسعه ورزش در این وزارتخانه تشکر و قدردانی کرد.

**سرپرست مدیریت امور شهری و روستایی سازمان منطقه آزاد قشم خبر داد:**

## اجرای طرح جمع آوری تابلوهای سیار و رفع سد معبر در جزیره قشم



**اقتصاد کیش** - سرپرست مدیریت امور شهری و روستایی سازمان منطقه آزاد قشم از آغاز اجرای طرح جمع آوری تابلوهای سیار و رفع سد معبر در سطح جزیره قشم خبر داد.

محمد پورعلی با بیان این مطلب، اظهار کرد: براساس ماده ۵۵ قانون شهرهای ساحلی معابر عمومی و اشغال پیاده روها ممنوع است و در همین راستا مأموران اجرایی سد معبر این مدیریت نسبت به رفع موانع، جمع آوری تابلوها و بنرهای غیر مجاز از سطح شهر اقدام می کنند.

به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل سازمان منطقه آزاد قشم، وی ادامه داد: با توجه به اختلال های مأموران واحد تخلیقات و سد معبر این مدیریت متأسفانه برخی از شهرهای بدون مجوز اقدام به نصب بنر، تابلوی تبلیغاتی و تجاوز به حریم پیاده روی می کنند که این اقدام علاوه بر اختلال در عبور و مرور و خدشه به منظر زیبایی شهر، موجب تشویش حقوق دیگران می شوند.

سرپرست مدیریت امور شهری و روستایی سازمان منطقه آزاد قشم افزود: توقف وانت های و دستفروشان در حاشیه معابر و به خصوص بزرگراهها، علاوه بر اختلال در ترافیک، از موارد مؤثر در ایجاد تصادفات است که با اشغال بخش عمده ای از معابر علاوه بر تشویش ترافیک باعث ایجاد مشکلاتی برای صنوفی شده است که با اجاره بها، پرداخت مالیات و سایر هزینه ها به فروش کالای خود می پردازند.

به گفته پورعلی: نصب انواع تابلوهای غیر مجاز و بدون مجوز و همچنین تراکت، پوستر و اطلاعیه بر روی دیوار و جداره های سطح شهر معابر با قوانین بوده و در صورت مشاهده موارد مذکور عوامل این مدیریت در راستای وظایف و اختیارات قانونی بر خورد می کند. وی در پایان یادآور شد: شهر خوب ساختنی است نه یافتنی و این شهروندان هستند که باعث می شوند با رعایت قوانین شهروندی و تعهد به حقوق شهروندی خود شهر زیباترین داشته باشند.

## مدیرکل بندر هرمزگان خبر داد: کاهش ۴۱ درصدی واردات گندم

**اقتصاد کیش** - مدیرکل بندر و دریانوردی هرمزگان، گفت: میزان واردات کالای اساسی، ۲۴۶ هزار و ۴۶۴ تن مربوط به واردات گندم بوده که در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته ۴۱ درصد واردات گندم کاهش پیدا کرده است.

حسین عباس نژاد در تشریح عملکرد ۹ ماهه شناورهای کالای اساسی (غیر کانتینری) در بزرگترین بندر تجاری ایران افزود: از ابتدای سال جاری تا پایان آذرماه امسال یک میلیون و ۱۹۶ هزار و ۹۸۳ تن کالای اساسی توسط ۲۴ فروند کشتی تخلیه و بارگیری شده است.

وی با اشاره به کاهش واردات کالای اساسی در ۹ ماهه امسال ادامه داد: این آلهای اساسی شامل گندم، کوبه، روغن، شکر، ذرت و برنج بوده است. مدیر منطقه ویژه اقتصادی بندر شهید رجایی ادامه داد: از این میزان واردات کالای اساسی، ۲۴۶ هزار و ۴۶۴ تن مربوط به واردات گندم بوده که در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته ۴۱ درصد واردات گندم کاهش پیدا کرده است.

به گفته عباس نژاد: ۲۴ فروند کشتی پهلو دمی شده در بزرگترین بندر تجاری ایران، ۱۲ فروند کشتی مربوط به گندم و هفت فروند مربوط به کوبه بوده است. وی کمترین میزان واردات کالای اساسی را مربوط به ۱۵ هزار و ۸۵۷ تن برنج اعلام کرد که در مقایسه با مدت مشابه سال گذشته ۴۵ درصد کاهش داشته است.

گفتنی است: در ۹ ماهه امسال گذشته ۲ میلیون و ۱۵۰ هزار و ۶۷۹ تن کالای اساسی توسط ۴۱ فروند کشتی به بندر شهید رجایی وارد که ۲۰ فروند آن حامل یک میلیون و ۲۷۶ هزار و ۶۲۱ تن مربوط گندم بودند.

## مدیرعامل سازمان منطقه آزاد قشم:

# استعدادهای موسیقی جنوب کشور و قشم باید به ایران و جهان معرفی شوند



**اقتصاد کیش** - رئیس هیات مدیره و میرعامل سازمان منطقه آزاد قشم گفت: استعداد های درخشان موسیقی جنوب کشور و خلیج فارس از جزیره قشم باید به سراسر ایران و خارج از مرزهای این کشور معرفی شوند.

عادل پیغامی در حاشیه آیین آغاز به کار نخستین جشنواره عودنوازی که در تالار آئینه اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی برگزار شد، اظهار کرد: امیدواریم با توجه به عشق و علاقه جوانان قشمی به هنر موسیقی، بتوانیم زمینه ساز رونق فرهنگ و هنر در این جزیره باشیم.

وی ادامه داد: این جشنواره با هدف استعدادیابی و توانمندسازی علاقمندان به هنر موسیقی و کشف الماس های نهفته این هنر در دل جزیره با حضور اساتید و بزرگان موسیقی کشور برگزار شده است.

به گفته مدیرعامل سازمان منطقه آزاد قشم، استعداد های درخشان موسیقی جنوب کشور و خلیج فارس از جزیره قشم باید به سراسر ایران و خارج از مرزهای این کشور معرفی شوند.

از پیش در عرصه های مختلف هنری به ویژه موسیقی، از ۲ هزار سال در کنار یکدیگر می زیستند.

گفته این پیشکسوت موسیقی کشورمان، هنرندان عودنواز جزیره قشمی این ساز ثبت جهانی را همانند طلا می نوازند و با رعایت اصول علمی باید توان خود را قویتر کنند.



توانایی های ساز عود شامل حجم صوتی قابل توجه به ویژه در محدوده صدای بم، اجرای نت های همزمان، استفاده از امکان رنگ آمیزی صوتی گوناگون و اجرای تکنیک های مختلف است. همچنین در ایران، قابلیت اجرای ردیف موسیقی دستگاهی را نیز دارد.

این ساز به ویژه در مناطق جنوب ایران در طیف گسترده ای از رویدادها و آیین ها از جمله عروسی ها، رویدادهای فرهنگی، جشن ها، جشنواره ها، گروه های خانوادگی و نظایر آن مورد استفاده قرار می گیرد و در استان های هرمزگان، بوشهر و خوزستان یکی از عناصر هویتی محسوب می شود که در ایجاد همدمی بین ساحل نشینان خلیج فارس، بختیاری ها و عرب های ایرانی نقش مهمی ایفا می کند.

این عنصر توسط همه جوامع با هر پیشینه و طبقه اجتماعی صرف نظر از سن، جنسیت، اعتقاد مذهبی یا منشاقومی مورد استفاده قرار می گیرد.

ششایان ذکر است: نخستین جشنواره عودنوازی و رونمایی از پوست این جشنواره هنری با حضور عادل پیغامی رئیس هیات مدیره و مدیرعامل سازمان منطقه آزاد قشم، اسناداران سلمان کامکار از نوازندگان نامدار ایران، استاد محمد منصور وزیري از هنرندان هرمزگانی، استاد محمد رفیع اشعری سازنده نوازنده خود، ادريس راموز معاون فرهنگی، اجتماعی و گردشگری سازمان منطقه آزاد و تنی چند از نوازندگان و مدیران سازمان منطقه آزاد قشم در تالار آئینه اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی برگزار شد.

نخستین جشنواره ملی عودنواز قشم با دبیری ارسلان کامکار چهارم افسانه در جزیره قشم برگزار می شود.

وی تصریح کرد: خوشبختانه خمیرمایه هنر در وجود جوانان قشمی وجود دارد و مسئولان باید غه های آنان را با ایجاد زیرساخت ها و آموزش علم و نِت موسیقی برطرف نمایند.

گفتنی است آیین های موسیقی ازوا، لیوا، یامال، زار، خنابندان، جفتی یا دهل کسر و عودنوازی از جمله مهمترین آیین هایی هستند که توسط هنرندان جزایر هرمزگان به ویژه جزیره قشم اجرا می شود.

موسیقی های ازوا، لیوا، یامال، زار، خنابندان، جفتی یا دهل کسر، عودنوازی، ساریانی، آواز ملوان ها، لالیان، موسیقی اهل سنت و موسیقی اهل تشیع از جمله موسیقی های آیینی در جزیره قشم است که این موسیقی ها در جزایر هنگکام، لارک و هرمز در کنار آب های فیروزه ای خلیج فارس ویژگی های خاص خود را دارد.

ساز عود از روزگاران باستان، یسأدآور و فاق میان اقوامی است که بیش از ۲ هزار سال در کنار یکدیگر می زیستند.

عود یک ساز زهی زخمه ای با قدمت دیرین در ایران و خاورمیانه و یکی از مهم ترین سازهای بم مضرب ایرانی است که هم در گروه نوازی های موسیقی کلاسیک ایرانی و هم در تکنوازی بسیار کارآمد است. این ساز مانند بسیاری از دیگر سازهای زخمه ای، روی پای نوازنده قرار می گیرد و نوازنده با یک دست به انگشت گذاری روی وترها و با دست دیگر با مضرب به ساز نواختن می پردازد. بیشتر انواع این ساز دارای ده زانست که به صورت جفت بسته می شوند.

حضور ساز عود از روزگاران باستان تا دوران معاصر در نقش برجسته، مادیون اشعاران و نگارهای برای یادآوری

مدیرعامل سازمان منطقه آزاد قشم گفت: استعداد های درخشان موسیقی جنوب کشور و خلیج فارس از جزیره قشم باید به سراسر ایران و خارج از مرزهای این کشور معرفی شوند.

عادل پیغامی در حاشیه آیین آغاز به کار نخستین جشنواره عودنوازی که در تالار آئینه اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی برگزار شد، اظهار کرد: امیدواریم با توجه به عشق و علاقه جوانان قشمی به هنر موسیقی، بتوانیم زمینه ساز رونق فرهنگ و هنر در این جزیره باشیم.

وی ادامه داد: این جشنواره با هدف استعدادیابی و توانمندسازی علاقمندان به هنر موسیقی و کشف الماس های نهفته این هنر در دل جزیره با حضور اساتید و بزرگان موسیقی کشور برگزار شده است.

به گفته مدیرعامل سازمان منطقه آزاد قشم، استعداد های درخشان موسیقی جنوب کشور و خلیج فارس از جزیره قشم باید به سراسر ایران و خارج از مرزهای این کشور معرفی شوند.

عادل پیغامی در حاشیه آیین آغاز به کار نخستین جشنواره عودنوازی که در تالار آئینه اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی برگزار شد، اظهار کرد: امیدواریم با توجه به عشق و علاقه جوانان قشمی به هنر موسیقی، بتوانیم زمینه ساز رونق فرهنگ و هنر در این جزیره باشیم.

وی ادامه داد: این جشنواره با هدف استعدادیابی و توانمندسازی علاقمندان به هنر موسیقی و کشف الماس های نهفته این هنر در دل جزیره با حضور اساتید و بزرگان موسیقی کشور برگزار شده است.

به گفته مدیرعامل سازمان منطقه آزاد قشم، استعداد های درخشان موسیقی جنوب کشور و خلیج فارس از جزیره قشم باید به سراسر ایران و خارج از مرزهای این کشور معرفی شوند.

عادل پیغامی در حاشیه آیین آغاز به کار نخستین جشنواره عودنوازی که در تالار آئینه اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی برگزار شد، اظهار کرد: امیدواریم با توجه به عشق و علاقه جوانان قشمی به هنر موسیقی، بتوانیم زمینه ساز رونق فرهنگ و هنر در این جزیره باشیم.

وی ادامه داد: این جشنواره با هدف استعدادیابی و توانمندسازی علاقمندان به هنر موسیقی و کشف الماس های نهفته این هنر در دل جزیره با حضور اساتید و بزرگان موسیقی کشور برگزار شده است.

به گفته مدیرعامل سازمان منطقه آزاد قشم، استعداد های درخشان موسیقی جنوب کشور و خلیج فارس از جزیره قشم باید به سراسر ایران و خارج از مرزهای این کشور معرفی شوند.

عادل پیغامی در حاشیه آیین آغاز به کار نخستین جشنواره عودنوازی که در تالار آئینه اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی برگزار شد، اظهار کرد: امیدواریم با توجه به عشق و علاقه جوانان قشمی به هنر موسیقی، بتوانیم زمینه ساز رونق فرهنگ و هنر در این جزیره باشیم.

وی ادامه داد: این جشنواره با هدف استعدادیابی و توانمندسازی علاقمندان به هنر موسیقی و کشف الماس های نهفته این هنر در دل جزیره با حضور اساتید و بزرگان موسیقی کشور برگزار شده است.

به گفته مدیرعامل سازمان منطقه آزاد قشم، استعداد های درخشان موسیقی جنوب کشور و خلیج فارس از جزیره قشم باید به سراسر ایران و خارج از مرزهای این کشور معرفی شوند.

عادل پیغامی در حاشیه آیین آغاز به کار نخستین جشنواره عودنوازی که در تالار آئینه اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی برگزار شد، اظهار کرد: امیدواریم با توجه به عشق و علاقه جوانان قشمی به هنر موسیقی، بتوانیم زمینه ساز رونق فرهنگ و هنر در این جزیره باشیم.

وی ادامه داد: این جشنواره با هدف استعدادیابی و توانمندسازی علاقمندان به هنر موسیقی و کشف الماس های نهفته این هنر در دل جزیره با حضور اساتید و بزرگان موسیقی کشور برگزار شده است.

به گفته مدیرعامل سازمان منطقه آزاد قشم، استعداد های درخشان موسیقی جنوب کشور و خلیج فارس از جزیره قشم باید به سراسر ایران و خارج از مرزهای این کشور معرفی شوند.

## عضو مجمع نمایندگان هرمزگان:

## استفاده از کاوشگر «خلیج فارس» نقشه راه توسعه دریامحور را ترسیم خواهد کرد



**اقتصاد کیش** - نماینده مردم بندرعباس در مجلس شورای اسلامی گفت: استفاده از ظرفیت کاوشگر خلیج فارس می تواند نقشه راه درستی در توسعه دریا محور کشور ترسیم کند.

محمد آشوری تازبانی، در حاشیه بازدید از شناور «کاوشگر خلیج فارس» بابیان اینکه از ابتدای جریان ساختن کاوشگر اقیانوسی بومی در مجمع شهیددرویشی بندرعباس بوده ام، اظهار کرد: به خوبی به اهمیت فعالیت آن در آب های سرزمینی و فراسرزمینی واقف هستم و اکنون بسیار خرسندم که نمره آن کار بزرگ به بار نشسته است.

وی حضور پژوهشگران و محققان جوان و با انگیزه را نویدبخش آینده روشن در پیشبرد فعالیت های دریایی کشور ترسیم کرد و گفت: عزم مسئولین تراز اول نظام بر توسعه فعالیت های دریامحور به خصوص در حوزه مکران است. تاکید مجلس دولت بر حمایت از فعالیت هایی است که به ویژه در حوزه مکران انجام می شود. فعالیت های توسعه ای به ویژه در حوزه ی سواحل مکران باید همراهی با تحقیقات محققان انجام شود.

**عدم انجام مطالعات و دسترسی به تحقیقات مناسب خلاء توسعه مناطق ساحلی دریایی کشور است**

آشوری ادامه داد: هم اکنون بزرگترین خلأ کشور در توسعه مناطق ساحلی و دریایی خلاء مطالعات و عدم دسترسی به داده های تحقیقاتی مناسب است که در صورت نبود آن، لطامات و صدمات جدی به توسعه پایدار دریامحور این مناطق وارد خواهد شد. نماینده مردم بندرعباس در مجلس، تحقیقات هدفمند را پیش شرط توسعه دریامحور در کشور دانست و افزود: پژوهشگاه ملی اقیانوس شناسی و علوم جوی با در اختیار داشتن تنها شناور تحقیقاتی منطقه می تواند پرچمدار پژوهش های دریایی در حوزه خلیج فارس، دریای عمان و شمال اقیانوس هند باشد.

## پویش کتابخوانی و قصه گویی مادر و فرزند در استان هرمزگان اجرا شد



**اقتصاد کیش** - به مناسبت هفته سوادآموزی و پاسداشت اهمیت کتاب و کتابخوانی، پویش کتابخوانی و قصه گویی مادر و فرزند در معاونت سوادآموزی استان هرمزگان اجرا شد.

پویش کتابخوانی و قصه گویی مادر و فرزند با حضور مدیرکل کتابخانه های عمومی استان، معاون سوادآموزی، مدیر مرکز یادگیری محلی راهبان علم و جمعی از مسئولان فرهنگی استان در محل کتابخانه عمومی علامه طباطبایی بندرعباس برگزار شد.

احمد جعفری، معاون سوادآموزی هرمزگان در این پویش با تاکید بر اهمیت سواد گفت: حضرت امام خمینی (ره) برای ریشه کنی بی سوادی و از بین بردن این معضل اجتماعی در جامعه، دستور تشکیل نهضت سوادآموزی را صادر کردند.

وی افزود: این دستور انقلابی در حوزه سوادآموزی در کشور به راه انداخت و سبب شد جمعیت زیادی به ویژه در استان هرمزگان از نعمت سواد بهره مند شوند. در این استان از ابتدای انقلاب تاکنون جمعیتی بالغ بر ۹۲۰ هزار نفر به جمع افراد دارای سواد افزوده شدند. معاون سوادآموزی هرمزگان با اشاره به نقش کتاب و کتابخوانی در توسعه یافتگی جوامع بشری ادامه داد: سوادآموزان می توانند شروع کننده نهضت کتابخوانی بین خانواده و فرزندانشان خود باشند از این رو با همکاری اداره کل کتابخانه های استان پویش کتابخوانی و قصه گویی مادر و فرزند در سطح استان انجام می شود.

فرشاد محمدی، مدیرکل کتابخانه های عمومی استان، در راستای انعقاد تفاهم نامه مشترک با سوادآموزی استان گفت: در حال حاضر استان هرمزگان دارای ۸۴ کتابخانه فعال است، پس از برگزاری پویش آموزش دهندگان و سوادآموزان که موفق به دریافت گواهی پایان دوره شوند می توانند به همراه فرزند خود از ظرفیت کتابخانه ها به صورت رایگان استفاده کنند. وی ادامه داد: ظرفیت کتابخانه های استان پای کار سوادآموزی و تشویق به گسترش فرهنگ کتابخوانی در خانواده ها خواهد آمد تا با مشارکت جمعی با ارگان های مختلف بتوان میزان سرانه مطالعه را در جامعه محلی افزایش داد.

محمدی گفت: ایجاد طرح های کتابخوانی و پویش قصه خوانی در افزایش تثبیت یادگیری و ارتباط بین سوادآموز و کتاب نقش مهمی دارد و هدف اصلی این طرح است. در این پویش، قصه خوانی و برنامه "لمح پروردگار" توسط سوادآموزان و فرزندانشان قرائت شود و در انتها نیز به شرکت کنندگان هدایایی از جمله کتاب "افسون انرژی تنها انرژی است که می ماند" اثر محمد مهدی دوستی اهدا شد.

## مدیرعامل آب و فاضلاب هرمزگان: عملیات اجرای خط انتقال فاضلاب بلوار جمهوری بندرعباس پایان یافت

**اقتصاد کیش** - مدیرعامل آب و فاضلاب هرمزگان گفت: عملیات اجرایی خط انتقال فاضلاب شمال بلوار جمهوری اسلامی شهر بندرعباس که قول اجرای آن را به مردم این منطقه داده بودیم، با تأمین اعتبار مورد نیاز به پایان رسید.

عبدالحمید حمزه پور با بیان اینکه عملیات احداث این خط به دلیل ترافیک بلوار جمهوری اسلامی از نیمه شب تا صبح ۶ انجام می شد، افزود: برخورد با خط انتقال آب از شرق به غرب و عبور عرضی از این خطوط، برخورد با خطوط مخابرات و فیبر نوری، خطوط برق و غیره باعث شد تا زمان بیشتری صرف اجرای این طرح شود.

وی با اشاره به اینکه اجرای این طرح کمک شایانی به جمع آوری فاضلاب شهری بندرعباس خواهد کرد، تصریح کرد: با وجود این سختی ها و با همکاری تیم های تخصصی و هماهنگی با مجموعه های مرتبط با تأسیسات، عملیات یادشده بدون حادثه به پایان رسید. مدیرعامل آبفا هرمزگان، اعتبار هزینه شده برای این طرح را ۱۲ میلیارد ریال عنوان کرد که جمعیتی افزون بر ۱۵ هزار نفر از اجرای آن بهره مند شدند.

حمزه پور، توجه به خواسته های مردمی و تحقق آن را بر خواسته از سیاست دولت مردمی دانست و گفت: این طرح با تکیه بر شعار دولت سیزدهم و تأکید بر سرعت بخشیدن در تحقق خواسته مردم از سوی استاندار هرمزگان و نماینده ولی فقیه در استان به سرانجام رسید.

# شاورما سوری (عربی)

شاورما

جزیره کیش / صفین قدیم  
روبه روی خانه بومیان  
۰۹۱۷۹۶۴۲۶۱۱

## یوگای تخصصی بارداری و پس از زایمان

**فواید یوگای بارداری**

- کمک به رشد متعادل روح و جسم مادر و جنین
- کاهش دردهای جسمی طی بارداری
- کمک به تقویت عضلات

**فواید یوگای پس از زایمان**

- کاهش افسردگی پس از زایمان
- کمک به بازگشت بدن به وضعیت قبل از بارداری
- ایجاد رابطه عاطفی عمیق بین مادر و فرزند

آدرس: بندرعباس، حدفاصل سه راه سازمان و پدران آسمانی  
کوچه مهیار ۱۸، ساختمان Opal، زنگ ۶، طبقه ۲  
۰۹۳۷۴۲۹۹۰۵۰ | midwife\_leila\_ravaz

# اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه