

# اقتصاد کیش

روزنامه

**اقتصاد کیش**  
 خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی  
 فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی  
 صاحب امتیاز: موسسه رسانه‌ای و مطبوعاتی اقتصاد کیش  
 مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی  
 قائم مقام مدیر مسئول: اسحاق ارزانی  
 با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی  
 کستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان  
 نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای  
 مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵  
 تلفن: ۴۴۴۲۹۶۶۹ - ۴۴۴۲۹۶۶۹ (۰۷۳)  
 فکس: ۴۴۴۲۹۶۶۸  
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۷۸۴  
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صداقت، بلوار تیر،  
 انتهای خیابان ۱۲ غربی  
 شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۱۸۰۱  
 eghtesadekish@yahoo.com  
 eghtesad-kish.ir

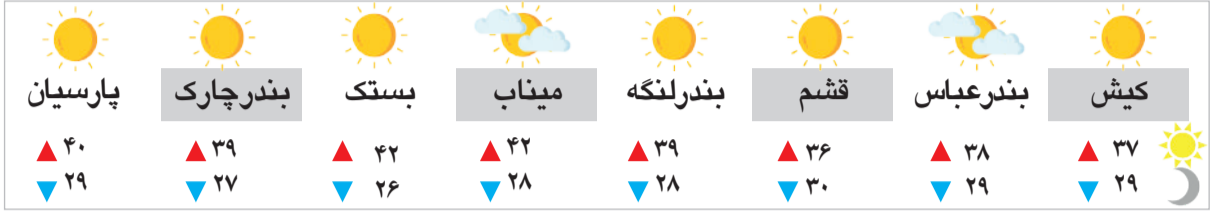
**دکتر مریم آقایی**  
**جراح - دندانپزشک نظام پزشکی ۱۲۹۹۴۱**  
**درمان ریشه، ایمپلنت، ترمیمی، لمینیت و زیبایی**  
**پروتز متحرک و ثابت**  
**کلینیک دندانپزشکی دکتر آقایی**

۰۷۶۴۴۴۸۱۱۶۰ - ۰۹۱۷۳۹۷۶۸۲۲

کیش، خیابان رودکی، رویامال  
 طبقه دوم، لاین B، واحد ۲۰۶



یکشنبه ۲۰ خرداد ۱۴۰۳، ۲ ذی الحجه ۱۴۴۵، ۹ ژوئن ۲۰۲۴، شماره ۴۴۸۲ (۱۸۶۶ دوره جدید)، ۱۲ صفحه قیمت ۱۰۰۰۰ تومان



**سخن‌بزرگان**  
 راز موفقیت همان برنامه روزانه شماست.  
**جان سی ماکسول**

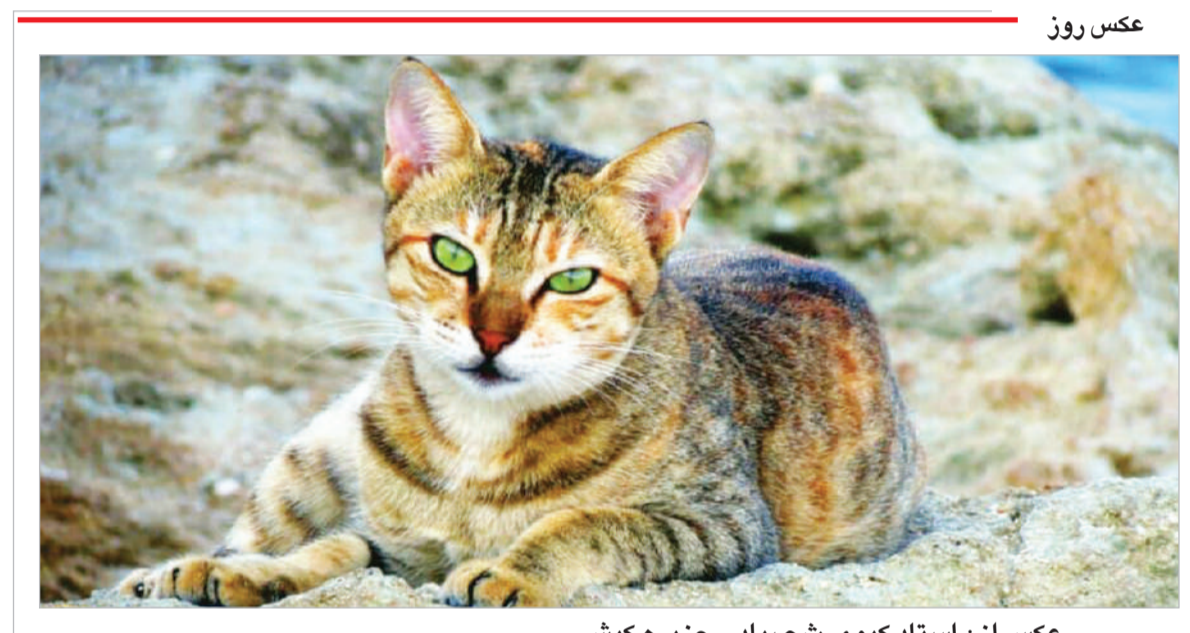
**جملات ناب از کتاب‌های ناب**  
 کتاب **بابا گوربو** - انوره دوبالزاک  
 ثروت سریع مساله‌ای است که امروزه پنجاه هزار جوان قصد دارند حلش کنند، جوان‌هایی که همه در وضعیت شما هستند. شما یک واحد این رقم باید خودتان حساب کنید چه تقابلی باید بکنید و مبارزه چقدر وحشیانه است. باید مثل عنکبوت‌های زندانی همدیگر را بخرید چون بدیهی است که پنجاه هزار بست خوب موجود نیست. می‌دانید در این مملکت چطور باید ترقی کرد؟ یا با درخشش نبوغ یا با شکر دفساد. یا باید مثل یک گلوله توپ میان این توده آدم راه باز کنید، یا این که مثل طاعون به جان شان بیفتید. شرافت به هیچ دردی نمی‌خورد. همه در مقابل قدرت نابغه کمر خم می‌کنند. البته از ش متفرزند، سعی می‌کنند بدنامش کنند چون همه برای خودش برمی‌دارد و به کسی چیزی نمی‌دهد، اما اگر پایداری کند بالاخره جلوش زانو می‌زنند. در یک کلمه اگر نتوانید زیر لجن دفنش کنید زانو می‌زنند و می‌پرستندش.

**کمال خجندی**  
 ای سر ابرده سلطان خیالت دل ما کرده درد و غم تو خانه در آب و گل ما سر به فردوس نیاریم چو زلف تو فرود تا به خاک سر کوی تو بود منزل ما مشکل ما دهن تست که هست آن یا نیست جز به منقلب لب تو حل نکند مشکل ما شمع خود را سزد از بر نکشد چون قندیل شب چو از طلعت خود نور دهی محفل ما بکن ای شیخ دعایی که بهیریم همه تا دگر ننگ چنین خون نکشد قاتل ما دیده چندانکه بر اند سخن از گوهر اشک یار در گوش نیارد سخن نازل ما دید سیل مژه در پیش کمال آن مه و گفت در به دامن برد از گریه کند سائل ما



**سبک زندگی**  
**عادات تغذیه‌ای که اضطراب را کاهش می‌دهند**

روانشناس شخصیت گفت: مصرف یا پرهیز از برخی مواد غذایی و عادات تغذیه‌ای مناسب می‌تواند علائم اضطراب را بهبود دهد.  
 پریدخت زندروانشناس شخصیت اظهار کرد: اضطراب یکی از شایع‌ترین مشکلات سلامت روان است و تقریباً احتمال ابتلای تمامی افراد به آن وجود دارد. به طور معمول، این مشکل با روان‌درمانی و گاهی اوقات مصرف دارو درمان می‌شود. علاوه بر این، در برخی از مطالعات آمده است مصرف یا پرهیز از برخی مواد غذایی و عادات تغذیه‌ای مناسب می‌تواند علائم اضطراب را بهبود دهد.  
 او ادامه داد: نتایج یک بررسی نشان داد رژیم‌های غذایی که میزان منیزیم آن پایین است موجب اضطراب می‌شود. همچنین بر تاثیر این ماده معدنی در بهبود سلامت قلب، تسکین علائم افسردگی، میگرن و سندرم پیش از قاعدگی تاکید شده است. برای پیشگیری از کمبود منیزیم باید سبزیجات برگ سبز، غلات کامل، موز، بادام، تخم کدو، آووکادو و کدو استفاده کرد.  
 زند تصریح کرد: شکلات تلخ حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که عملکرد مغز را بهبود می‌دهند. در بسیاری از مطالعات آمده است این خوراکی به طور چشمگیری سطح سروتونین را افزایش داده و میزان هورمون‌های استرس را کاهش می‌دهد.  
 او گفت: داشتن برنامه غذایی منظم به خصوص در افراد مستعد افسردگی و اضطراب حائز اهمیت است. انتظار طولانی مدت برای صرف وعده غذایی یا حذف وعده صبحانه به نامنظم شدن سطح قند خون منجر می‌شود که می‌تواند بروز احساسات شبه اضطرابی را به دنبال داشته باشد.



**آموزش آشپزی**  
**کنجد عسلی**

مواد لازم:  
 کنجد ۱ لیوان  
 عسل ۳ قاشق غذاخوری  
 شکر ۳ قاشق غذاخوری  
 کره برای چرب کردن تابه  
**طرز تهیه:**  
 کنجد را دو دقیقه داخل یک قابلمه تفت بدهید تا از خامی دربیاید.  
 تابه را چرب کنید شکر و عسل را بریزید تا کاملاً آب شوند. کنجد را اضافه کرده (آفتدر کنجد بریزید که شهدی به چشم نیاید) هم بزین با قاشق چوبی تا وسط ظرف جمع شود.  
 صبر کنید یکم از داغی بفتد بعد مواد را سریع داخل سینی که پلاستیک یا سلفون کشیدید و چرب کردید بریزید. حساسی با پشت قاشق تمیز و چرب شده آن را صاف کنید یا با وردنه چرب شده اینکار را بکنید.  
 حالا با چاقوی تیز خط عمیق بیندازید و از همان محل آن را بشکنید.  
 این کنجد عسلی نه سفت است و نه نرم که به دندان بچسبند. حتماً آن را امتحان کنید بسیار عالی و مقوی است.

**با ارائه خدمات متنوع و کیفیت بالا**  
**“میزبان تیم ملی فوتبال ایران در اردوی جزیره کیش”**  
**سرویس دهی از ساعت: ۱۰:۰۰ صبح تا ۲:۰۰ بامداد**

Breakfast | lunch | dinner | Cafe



**Café & Restaurant**

جزیره کیش، مموطه، بیرونی هتل پالاس  
 ۰۹۳۴ ۷۶۸ ۴۴۵۳  
 WWW.BILLIONAIRERESTAURANT.IR  
 BILLIONAIRE.RESTAURANT



**شعبه ۱: نوبنیاد، مرکز خرید آرین**  
**شعبه ۲: صدف، مرکز خرید بساک**  
 Hany\_Tahrir 0902 299 2099

**نهشت افزار هانی**

تحويل در محل ویژه ادارات

