کلسیم سازترین میوه

■ افزایش استحکام استخوان‌ها و مفاصل؛ کلسیم موجود در انجیر خشک تا حد زیادی به افزایش تراکم استخوان‌ها و مفاصل کمک می‌کند و درصد ابتلاء به پوکی استخوان را به حداقل می‌رساند.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت- انجیر خشک یکی از میوه‌های پرخاصیت و خوشمزه است. که به‌صورت تازه و خشک مصرف می‌شود و در رنگ‌های سبز و سرخ در بازار وجود دارد.

این میوه از صدها دانه با یک پوسته نرم تشکیل شده و به‌عنوان یکی از میوه‌جات پرخاصیت و خشکبار خوشمزه است. به‌طور کلی انجیر خشک از انجیرهای تازه سبز و سرخ به‌وجود می‌آید.

بدین صورت که با استفاده از روش‌های صنعتی و سنی این میوه خوشمزه و دارای خواص گوناگون را خشک می‌کنند. البته درخت انجیر خشک نیز وجود دارد و محصولات آن کاملاً خشک به دست مصرف‌کنندگان می‌رسند.

اما قیمت خرید انجیر خشک به نسبت بیشتر از انجیرهای خیس است و خواص و برتری‌های فراوانی نسبت انجیر خیس دارد. به‌عنوان مثال دسترسی به انجیر تازه (خیس) در تمام فصل‌های سال میسر نیست. اما با تهیه انجیر خشک در تمامی فصل‌ها می‌توان از آن استفاده کرد و از طریق خواص انجیر خشک بسیاری از اختلالات و مشکلات را برطرف ساخت.

میزان کالری انجیر خشک در هر ۱۰۰ گرم، ۲۴۹ کالری وجود دارد این میزان کالری برای تأمین انرژی موردنیاز بدن برای انجام فعالیت‌های روزانه مناسب است و خطر ابتلاء به دیابت، قند خون و چربی را به حداقل میزان ممکن می‌رساند.

خواص انجیر خشک

افزایش استحکام استخوان‌ها و مفاصل؛ کلسیم موجود در انجیر خشک تا حد زیادی به افزایش تراکم استخوان‌ها و مفاصل کمک می‌کند و درصد ابتلاء به پوکی استخوان را به حداقل می‌رساند، کاهش وزن سریع با انجیر خشک؛ همان‌طور که اشاره نمودیم انجیر سرشار از فیبر می‌باشد و با تقلیل احساس گرسنگی در فرد موجب کاهش وزن سریع می‌شود.

جلوگیری از پیری پوست و ریزش مو؛ چین و چروک‌های صورت و ریزش مو از عوارض شایع افزایش سن است.

در این راستا انجیر خشک به لحاظ بهره‌مندی از انواع آنتی‌اکسیدان و مواد مغذی ضمن تقویت سلامت پوست و مو، از بروز چین و چروک و ریزش مو جلوگیری می‌کند. البته کیفیت و میزان اثرگذاری خواص انجیر خشک به عوامل مختلفی نظیر وراثت، سن، شرایط کار و نوع آب و هوایی محل زندگی بستگی دارد.

تقویت حافظه، بهبود عملکرد مغز و جلوگیری از ابتلاء به بیماری آلزایمر؛ آنتی‌اکسیدان موجود در انجیر خشک موجب بهبود عملکرد حافظه و کاهش آسیب‌های ناشی از استرس به مغز شود. بر همین اساس با نحوه مصرف صحیح انجیر خشک تشکیل پلاک در بیماری آلزایمر را به تأخیر می‌اندازد و بدین ترتیب خطر ابتلاء به آلزایمر و زوال مغز تا حد زیادی کاهش می‌یابد.

کاهش میزان قند خون و مناسب برای افراد دیابتی؛ بعضی از افراد بر این عقیده‌اند که طعم شیرین انجیر خشک نشان‌دهنده میزان قند بالای آن است.

در صورتی‌که اصلاً این‌گونه نیست و انجیر خشک به لحاظ اینکه برخورداری از ویتامین E، استرول، تانن و سایر ترکیبات فنلی میزان گلوکز خون را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. بر همین اساس یکی از خواص انجیر خشک به کاهش قند خون و تنظیم میزان انسولین در بدن اختصاص یافته است.

خواص انجیر خشک برای معده

انجیر خشک از دسته میوه‌های خوش‌طعم و دارای خواص عالی برای بهترین کارکرد بدن و سلامت دستگاه گوارش است. استفاده مستمر از انجیر خشک برای بهبود فرآیند هضم غذا مناسب بوده و معده و روده را از هرگونه عفونت، باکتری و قارچ پاک می‌سازد. در واقع فیبر موجود در این میوه خواص انجیر خشک برای معده را دو چندان کرده و موجب بهبود عملکرد روده می‌گردد. از این‌رو مصرف انجیر فرآیند هضم غذا، جذب مواد مغذی و دفع سایر مواد مضر را آسان می‌سازد و دیگر شاهد یبوست‌های دردآور و طولانی مدت نخواهد بود.

با توجه به اینکه بسیاری از مشکلات بدن از دستگاه گوارش سرچشمه می‌گیرد و بیشترین آسیب در این میان به معده وارد می‌گردد؛ استفاده از انجیر خشک را جدی بگیرید و روزانه حداقل ۷ تا ۱۰ انجیر بخورید.

اگر به لحاظ مشکلات دندان قادر به جویدن انجیر خشک نیستید، از قبل آن را در آب بیاندازید و پس از یک الی دو ساعت آن را بخورید. این کار موجب نرم‌تر شدن انجیرها شده و فرآیند جویدن و جذب آن را در بدن آسان‌تر می‌سازد.

فواید انجیر خشک در گلاب

گاهی اوقات خشک بودن انجیر سبب شده تا افراد از خوردن آن امتناع نمایند. در این‌گونه موارد صرفاً قرار دادن انجیر خشک در آب و گلاب می‌تواند این مشکل را رفع کند. از آنجایی که گلاب خاصیت ملین و آرام‌بخش دارد، قطعاً قرار دادن انجیر خشک در آن موجب افزایش خواص انجیر خشک می‌شود.

به‌طوری‌که از انجیر خشک در گلاب برای درمان مشکلات دستگاه گوارش استفاده می‌کنند.

از این ترکیب قدرتمند و عالی اغلب برای کودکان و سالمندان که معده و سیستم گوارش نسبتاً ضعیف‌تری دارند، استفاده می‌شود. تا ضمن آرام شدن دردهای معده و روده شاهد بهبود فرآیند هضم غذا باشیم. البته سایر افراد نیز می‌توانند از این ترکیب خوشمزه استفاده کنند.

عصاره انجیر خشک نیز خاصیت ضد کلاژنازی و ضد التهابی دارد. بر همین اساس با کاهش ملانین پوست موجب آبرسانی به تمامی منافذ می‌شود و شادابی و نشاط پوست را به ارمغان می‌آورد. شایان ذکر است که در بعضی از موارد افراد از انجیر خشک به‌عنوان ماسک برای درمان انواع لک و آکنه روی صورت استفاده می‌کنند. شما نیز در صورت تمایل می‌توانید براساس نحوه مصرف انجیر به‌عنوان ماسک همواره پوستی شاداب، شفاف و زیبا داشته باشید.

فواید انجیر خشک برای روده

آنتی اکسیدان و ویتامین‌های C و E موجود در انجیر خشک موجب بهبود عملکرد روده و افزایش حرکات آن می‌شوند. بدین جهت فرآیند بلع و هضم غذا راحت‌تر و سریع‌تر انجام می‌شود. به‌عبارت دیگر با بهبود حرکات روده دفع مواد مضر از بدن نیز بهتر صورت می‌گیرد.

هنگامی که احساس می‌کنید سیستم گوارش شما به‌ویژه روده درست عمل نمی‌کند، خواص انجیر خشک را در ذهن‌تان یادآوری کنید. تا ضمن آشنایی با نحوه مصرف صحیح و اصولی انجیر خشک مشکلات و اختلالات روده و سایر قسمت‌های دستگاه گوارش را در مدت زمان کوتاه درمان نمائید.

فواید انجیر خشک برای پوست و مو

انجیر خشک با داشتن میزان کافی ویتامین C، ویتامین E و کلسیم موجب تقویت پوست می‌شود. علاوه بر این آنتی‌اکسیدان انجیر خشک نیز موجب پاکسازی رادیکال‌های آزاد شده و بدین نحو از ایجاد استرس اکسیداتیو جلوگیری به‌عمل می‌آورد. بدین ترتیب پوست در برابر این قبیل آسیب‌ها در امان می‌ماند و منجر به ایجاد چین و چروک نمی‌شود.

عصاره انجیر خشک نیز خاصیت ضد کلاژنازی و ضد التهابی دارد. بر همین اساس با کاهش ملانین پوست موجب آبرسانی به تمامی منافذ می‌شود و شادابی و نشاط پوست را به ارمغان می‌آورد.

شایان ذکر است که در بعضی از موارد افراد از انجیر خشک به‌عنوان ماسک برای درمان انواع لک و آکنه روی صورت استفاده می‌کنند. شما نیز در صورت تمایل می‌توانید براساس نحوه مصرف انجیر به‌عنوان ماسک همواره پوستی شاداب، شفاف و زیبا داشته باشید.

خواص انجیر خشک در طب ایرانی

انجیر یکی از میوه‌های خوشمزه و مغذی در طب سنتی مورد توجه بسیاری از طبیبان قرار گرفته است. علاوه بر این در قرآن کریم نیز از این میوه نام برده شده است. که نشان‌دهنده بی‌شمار بودن خواص انجیر خشک سبز و سرخ است.

ارزش غذایی هر ۱۰۰ گرم انجیر تازه برابر با ۷۹ کالری دارد. در حالی‌که ارزش غذایی همین مقدار (۱۰۰ گرم) انجیر خشک ۲۴۹ کالری می‌باشد. که بیانگر افزایش خواص و انرژی انجیر خشک است. پس در صورت نیاز تا حد امکان سعی کنید که انجیر خشک برای مصارف شخصی تهیه نموده و از آن استفاده نمائید.

همچنین برای بهبود عملکرد معده و فرآیند هضم غذا و جذب مواد مغذی در دستگاه گوارش، رفع سوء هاضمه و افزایش میزان اشتها، بهبود کیفیت سوخت و ساز بدن و جذب حداکثر مواد مغذی و املاح معدنی، افزایش فرآیند خون‌سازی در بدن و تقویت قوای جنسی، زیاد شدن میزان اسپرم و افزایش درصد باروری در مردان و زنان، تقویت سیستم ایمنی بدن و رفع مشکلات ویروسی نظیر گلودرد، تأمین انرژی موردنیاز بدن و کاهش وزن در مدت زمان کوتاه، افزایش میزان شیر در زنان باردار و دوران شیردهی، درمان مشکلات معده و رفع کامل یبوست، برای بهبود عملکرد تخمدان‌ها و پاکسازی رحم قبل و بعد از دوره قاعدگی، تأمین قند موردنیاز بدن و کاهش خطر ابتلاء به دیابت بسیار مفید است.

انجیر خشک دارای خواص فراوان و فواید بالقوه برای سلامتی انسان است. از بهبود هضم غذا گرفته تا درمان سخت‌ترین بیماری‌ها با استفاده از خواص انجیر خشک قابل درمان می‌باشد.

بنابراین آشنایی با فواید انجیر خشک و همچنین نحوه مصرف صحیح آن بی‌تأثیر نخواهد بود و می‌تواند به‌عنوان یک کلید و راهکار اساسی، شفابخش بسیاری از بیماری‌ها و اختلالات باشد. از آنجایی که پیشگیری و کنترل دو اصل مهم برای درمان بسیاری از بیماری‌ها هستند، هرگونه تغییر در اشتها، عملکرد سیستم گوارش، قلب، اعصاب و غیره را جدی بگیرید.

حفظ تندرستی در ماه رمضان با تدابیر طب ایرانی

گروه بهداشت و سلامت- مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت گفت: طب ایرانی با تاکیدی که بر اصلاح سبک زندگی و حفظ تندرستی دارد، ظرفیتی غنی در راستای ترویج خودمراقبتی بوده و پیروی از آموزه‌های این مکتب طبی، تاثیر بسزایی در پیشگیری از بروز بیماری‌ها و ارتقای سلامت جامعه دارد. دکتر نفیسه حسینی یکتا با اشاره به ضرورت رعایت تدابیر طب ایرانی در ماه مبارک رمضان، اظهار کرد: طب ایرانی با تکیه بر تجربیات چند هزارساله، راهکارهایی ساده و مؤثر برای بهبود سبک زندگی و پیشگیری از بیماری‌ها ارائه می‌دهد. این آموزه‌ها می‌توانند به روزه‌داران کمک کنند تا با حفظ تعادل بدن، از برکات معنوی و جسمی ماه رمضان بهره‌مند شوند. وی خوردن و آشامیدن را یکی از اصول شش‌گانه حفظ سلامتی در طب ایرانی برشمرد و افزود: در این مکتب، تدابیر خاصی برای اصلاح شیوه‌های تغذیه بر اساس مزاج افراد، مزاج انواع مواد غذایی، زمان مصرف و دیگر عوامل وجود دارد که رعایت آنها در روزهای معمول و همچنین ماه رمضان می‌تواند از عوارض ناشی از تغذیه نامناسب بکاهد. مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت با اشاره به اهمیت وعده افطار اظهار کرد: شروع افطار با نوشیدنی‌های سرد یا آب یخ می‌تواند به معده آسیب برساند و هضم غذا را مختل کند. بهتر است افطار با نوشیدنی‌های گرم و کمی شیرین مانند آب جوش به همراه عسل، خرما یا انجیر و کشمش آغاز شود. این کار به افزایش قند خون و رفع ضعف کمک می‌کند، بدون اینکه فشار اضافی به معده وارد شود. حسینی یکتا، مصرف سبزی‌هایی مانند خرفه و سبزی خوردن را در وعده افطار توصیه کرد و گفت: این سبزی‌ها نه تنها تشنگی را کاهش می‌دهند، بلکه از بروز یبوست نیز جلوگیری می‌کنند. در وعده سحری نیز مصرف سبزی‌های پخته می‌تواند به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک کند. مدیر کل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، از مصرف متعادل سبزیجات و میوه‌جات تازه و مواد لعاب‌دار مانند نوشیدن شربت خاکشیر، به‌عنوان راهکار دیگری برای رفع عطش در طول روزه‌داری یاد کرد و ادامه داد: یک تا یک‌ساعت و نیم بعد از افطار، زمان مناسبی برای مصرف میوه است و نوشیدن آبمیوه‌های طبیعی نیز علاوه بر اینکه موجب کاهش شدت عطش می‌شود، منبع مفیدی برای تامین املاح و ویتامین‌های موردنیاز بدن به شمار می‌رود.، وی با توصیه به پرهیز از پرخوری و روی‌هم‌خوری که عامل ضعف معده در انجام عمل هضم است، گفت: مصرف غذاهای غلیظ و لزج، مانند حلیم، شله‌زرد، حلوا و زولبیا و بامیه و مواد غذایی مختلف که ظرفیت هضمی متفاوت دارند، در وعده افطار و فاصله بین افطار تا سحر، موجب سنگینی معده و خواب ناآرام شده و از تمایل به خوردن سحری می‌کاهد. دکتر حسینی یکتا بر مصرف یک وعده غذای کامل در سحر و بیداری تا حدود یک‌ساعت و نیم پس از آن، برای جلوگیری از سوء هاضمه و بروز علائمی مانند رفلاکس و نفخ، تاکید کرد و افزود: مصرف غذاهای خشک، شیرین، سرخ‌شده و پرچرب، نشاسته‌دار، پر ادویه و تند و مصرف بیش از حد گوشت و همچنین، نوشیدن قهوه، کاکائو و چای پررنگ، از مواردی هستند که سبب بروز تشنگی می‌شوند و بهتر است از وعده سحری کنار گذاشته شوند. مدیر کل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت با توصیه به خوابیدن در فاصله بین افطار تا سحر، گفت: خوابیدن در این زمان، هر چند به مدت کوتاه، در هضم بهتر معده و ایجاد اشتها در وعده سحری موثر است و با توجه به روزه‌داری، یک تا دو ساعت خواب در طول روز نیز برای تجدید قوای سیستم‌های بدن، به شرطی که پیش از غروب آفتاب نباشد، توصیه می‌شود. وی، یک تا دو ساعت بعد از خوردن سحری را زمان مناسبی برای ورزش کردن در ماه رمضان دانست و افزود: ورزش کردن در اوج گرسنگی به‌هیچ‌عنوان توصیه نمی‌شود و برای جلوگیری از بروز تشنگی در اثر آن، نباید در ساعات گرم روز و یا در مکان‌های گرم ورزش کرد.

کره خطر مرگ زودهنگام را افزایش می‌دهد

گروه بهداشت و سلامت- محققان دریافتند افرادی که مقدار زیادی کره می خورند بیشتر در معرض خطر مرگ زودرس قرار دارند، در حالی که افرادی که عمدتاً از روغن های گیاهی استفاده می کنند کمتر از حد متوسط در معرض مرگ هستند.

علاوه‌براین، محققان گزارش دادند که جایگزین کردن کره با روغن‌های گیاهی مانند کانولا یا روغن زیتون باعث می‌شود خطر مرگ زودرس در افراد به شدت کاهش یابد. نتایج نشان می‌دهد که جایگزینی ۱۰ گرم کره در روز-کمتر از یک قاشق غذاخوری- با روغن‌های گیاهی می‌تواند تا ۱۷ درصد خطر مرگ را در افراد به هر دلیلی و به طور خاص به دلیل سرطان کاهش دهد.

«یو ژانگ»، محقق ارشد و دستیار پژوهشی در بیمارستان زنان و بریگهام در بوستون، در بیانیه‌ای گفت: «آنچه شگفت‌انگیز است، بزرگی ارتباطی است که ما دریافتیم. وقتی کره را با روغن‌های گیاهی در رژیم غذایی روزانه جایگزین کردیم، ۱۷ درصد خطر مرگ کمتری را شاهد بودیم.»

این یافته‌ها بر اساس رژیم غذایی و داده‌های سلامتی از بیش از ۲۲۰۰۰۰ نفر است که برای بیش از سه دهه به عنوان بخشی از سه مطالعه طولانی مدت از متخصصان بهداشت تحت بررسی قرار گرفتند. هر چهار سال یکبار، شرکت کنندگان به سؤالاتی در مورد رژیم غذایی خود پاسخ می‌دادند. کل مصرف کره شامل هر دو کره و مارگارین، کره قابل پخش و کره مورد استفاده برای پخت و سرخ کردن در خانه است. مصرف روغن‌های گیاهی بر اساس استفاده مردم از آنها در سرخ کردن، تفت دادن، پختن و سس سالاد تخمین زده شد. نتایج نشان می‌دهد افرادی که بیشتر کره می‌خورند در مقایسه با افرادی که کمترین میزان مصرف کره را می‌خورند، ۱۵ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ قرار دارند. در مقابل، افرادی که بیشترین روغن‌های گیاهی را مصرف می‌کردند، ۱۶ درصد کمتر از کسانی که کمترین مصرف روغن‌های گیاهی را مصرف می‌کردند، در معرض خطر مرگ بودند. تجزیه و تحلیل بیشتر نشان داد که جایگزینی حتی مقدار کمی کره در روز با روغن‌های گیاهی می‌تواند خطر مرگ را کاهش دهد. محققان در یادداشت‌های پس‌زمینه گفتند کره و روغن‌های گیاهی حاوی انواع مختلفی از اسیدهای چرب هستند و این اسیدهای چرب روی بدن متفاوت عمل می‌کنند. کره سرشار از اسیدهای چرب اشباع شده است که با کلسترول بالاتر و سفت شدن رگ‌ها مرتبط است. این نوع چربی‌ها همچنین با التهاب و تغییر فعالیت هورمونی مرتبط هستند که می‌تواند خطر سرطان را افزایش دهد. از سوی دیگر، روغن‌های گیاهی دارای اسیدهای چرب غیراشباع بیشتری هستند که می‌توانند کلسترول را کاهش دهند، به حفظ سلامت سلول‌ها و مغز کمک کنند، با التهاب مبارزه کنند و حتی در جذب ویتامین‌های خاص مؤثر باشند. به گفته محققان: «کره اغلب با الگوهای غذایی ناسالم مرتبط است، در حالی که روغن‌های گیاهی معمولاً با الگوهای سالم‌تر، مانند رژیم غذایی مدیترانه ای و رژیم‌های غذایی مبتنی بر گیاهخواری مرتبط هستند. این رژیم‌ها سرشار از مواد مغذی و چربی‌های سالم هستند که به طور مؤثر برای کاهش خطر بیماری‌های مزمن و مرگ زودرس عمل می‌کنند.»

تغذیه می‌تواند در سلامت تاندون و رباط نقش داشته باشد؟

گروه بهداشت و سلامت- تاندون‌ها عضلات را به استخوان‌ها وصل می‌کنند و به کمک آن ها می‌توان استخوان‌ها را حرکت داد، بنابراین لازم است مورد توجه و مراقبت قرار بگیرند. تاندون‌ها بافت‌های محکمی هستند که عضلات را به استخوان‌ها متصل می‌کنند. آن‌ها به انتقال نیرو از عضلات به استخوان‌ها کمک می‌کنند و در حرکت و استحکام بدن نقش مهمی دارند. تاندون‌ها معمولاً از بافت همبند تشکیل شده‌اند و می‌توانند در برابر فشار و کشش مقاومت کنند. آسیب به تاندون‌ها می‌تواند منجر به درد و محدودیت حرکتی شود. آسیب به تاندون‌ها معمولاً قابل درمان است. روش‌های درمانی بسته به شدت آسیب متفاوت است و می‌تواند شامل استراحت، فیزیوتراپی، داروهای ضد التهاب و در برخی موارد جراحی باشد. همچنین، استفاده از یخ و بستن ناحیه آسیب‌دیده می‌تواند به کاهش درد و ورم کمک کند. البته که مهم است به پزشک مراجعه کنید تا بهترین روش درمانی مشخص شود. شقایق هادی‌زاده، کارشناس ارشد علوم تغذیه و متخصص تغذیه در کلینیک دیابت پژوهشگاه رویان در باره تاثیر تغذیه در سلامت تاندون‌ها در گفت‌وگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان مطرح کرد: «مواد غذایی می‌توانند نقش موثری در محافظت از تاندون‌ها داشته باشند" به طوری که حتی می‌تواند روی بهبود مشکلاتی که در این زمینه وجود دارند، موثر باشد.» این مشاور تغذیه ادامه داد: «مواد غذایی که در سلامت تاندون‌ها تاثیرگذار هستند، ترکیبات ویتامین C هستند که به واسطه تولید کلاژن می‌توانند روی عملکرد رباط و تاندون‌ها اثر بگذارند. ویتامین C بیشتر در مرکبات وجود دارد و همچنین سبزیجاتی مثل کلم پیچ و اسفناج، سبزیجاتی هستند که در آن‌ها ویتامین C وجود دارد و می‌توانند جزء ترکیبات بسیار موثر باشند.» شقایق هادی‌زاده افزود: «ویتامین D نیز نقش خیلی خوبی در این زمینه دارد؛ باید به تامین ویتامین D مورد نیاز بدن توجه داشته باشیم؛ چرا که می‌تواند نقش مهمی برای حفظ تراکم استخوان و تقویت ماهیچه‌های اسکلتی داشته باشد.»

متخصص تغذیه در کلینیک دیابت پژوهشگاه رویان بیان کرد: «در کنار مواردی که گفته شد، ترکیباتی که نقش ضد التهابی دارند مثل آناناس، می‌توانند به ترمیم آسیب‌های مربوط به تاندون کمک کنند. یا ترکیباتی مثل کورکوما که یک آنتی اکسیدان بسیار قوی است، می‌تواند به واسطه افزایش جریان خون، از آسیب‌های مربوط به تاندون پیشگیری کند.» شقایق هادی‌زاده در ادامه اشاره به ترکیبات موثر در این زمینه، اضافه کرد: «در بخش داروها، گلوکزامین کندرویتین یکی از مواردی است که توسط پزشک تجویز می‌شود و می‌تواند برای رباط‌ها و تاندون‌ها نقش محافظتی داشته باشد.» این مشاور تغذیه در پایان گفت: «به طور کلی ما در برنامه غذایی افرادی که با مسائل مربوط به تاندون روبه‌رو هستند، مواد غذایی حاوی پروتئین، مواد غذایی مغذی مثل گوشت یا ماهی و ترکیبات حاوی زینک مثل آجیل‌ها را قرار می‌دهیم.»

اقتصاد کیش روزنامه

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد: ۱۴۰۳

علاقمندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت : ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ و یا به شماره شبا : IR۹۸۰۱۳۰۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۸۷۱۰۰۰۰۹ بانک رفاه شعبه پانیذ کیش به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره واتس آپ ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ ارسال فرمایند

قیمت یک نسخه: ۱۲۰/۰۰۰ ریال

۱ ماهه: ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۳ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۶ ماهه: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال
یکساله: ۳۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات :

نام شرکت / موسسه / شخص :
نشانی :
تلفن :
تعداد مورد تقاضا :

توضیحات :

۱. هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد .
۲. در صورت تغییر محل ، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
۳. تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعا به امور مشترکین اطلاع دهید .
شماره مستقیم امور مشترکین ۴۴۴۲۴۹۹۹
با ارائه نظرات ، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید .

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹