کدام رفتارها حس شادی ایجاد می کنند؟

■ **شادی، حالتی درونی از رضایت است که دستیابی به آن برای برخی دشوارتر از دیگران است.**

گروه بهداشت و سلامت- تحقیقات منتشر شده نشان داده یکی از دلایلی که باعث شده شادی این قدر دست نیافتنی به نظر برسد این است که احساسات کنونی ما می توانند به خاطرات گذشته ما ارتباط داشته باشند.

افراد شاد تمایل دارند در مورد بهبود رضایت از زندگی خود در طول زمان اغراق کنند، در حالی که افراد ناراضی تمایل دارند که در مورد کاهش سطح شادی خود اغراق کنند.

آلبرتو پراتی در کرسی دانشگاه کالج لندن و دانشگاه آکسفورد و کلودیا سنیک در دانشگاه سوربن توضیح دادند که این حالت افراد نشان دهنده سردرگمی خاصی بین احساس شادی و احساس بهتر است.

پراتی و سنیک داده‌هایی را تجزیه و تحلیل کردند تا بررسی کنند که چگونه احساسات فعلی ما از خاطرات خوش در گذشته مان تأثیر می پذیرد.

نخست، پراتی و سنیک داده‌های بدست آمده از نظرسنجی «پنل اجتماعی-اقتصادی آلمان» در مورد رفاه شهروندان آلمانی را با تمرکز بر پاسخ‌های ۱۱۰۵۶ شرکت‌کننده بین سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۶ را بررسی کردند و مقیاس ۱ تا ۱۰ به آن نتایج اختصاص دادند.

در سال ۲۰۱۶ از پاسخ دهندگان خواسته شد تا یکی از ۹ نمودار خطی را انتخاب کنند که مسیر رضایت از زندگی آن‌ها را در دهه گذشته به بهترین شکل منعکس کند. پراتی و سنیک در مقاله نوشتند: انتخاب نمودارهای شرکت کنندگان به طور کلی منعکس کننده

پاسخ‌های گذشته آن‌ها بود. افرادی که رضایت بیشتری از زندگی فعلی را گزارش کردند، بیشتر نموداری را انتخاب کردند که نشان دهنده بهبودی مستمر باشد. افرادی که رضایت متوسط داشتند، نموداری را انتخاب می کردند که بهبود جزئی را نشان می‌داد.

افرادی که رضایت کمتری از زندگی فعلی را گزارش می‌کردند، عموما نموداری را انتخاب کردند که نشان‌دهنده افت در رفاه آن‌ها بود.

پراتی و سنیک گفتند: مردم می‌توانند به خاطر بیاورند که قبلاً چه احساسی در مورد زندگی خود داشتند، اما تمایل دارند این خاطرات را با احساس فعلی خود مرتبط کنند. محققان این روند را با استفاده از داده‌های ۲۰۲۶۹ داوطلبان در نظرسنجی پانل خانواده‌های بریتانیا در سال‌های ۱۹۹۷ تا ۲۰۰۹ بررسی کردند.

به عنوان بخشی از این نظرسنجی، پاسخ دهندگان رضایت فعلی خود را از زندگی در مقیاس ۱ تا ۷ و همچنین احساس رضایت بیشتر، کمتر یا به همان اندازه که از سال قبل به یاد می‌آوردند، گزارش کرده بودند.

حدود نیمی از پاسخ دهندگان به طور دقیق به یاد می‌آورند که میزان رضایت از زندگی فعلی آن‌ها در مقایسه با گزارش سال گذشته آن‌ها چگونه است. وقتی پراتی و سنیک ۱۸۵۸۹ پاسخ سه ماهه به یک نظرسنجی موسسه ملی آمار و مطالعات اقتصادی را تجزیه و تحلیل کردند، دریافتند که شرکت‌کنندگان فرانسوی به‌طور میانگین به یاد می‌آورند که یک سال پیش کمتر از آنچه در نظرسنجی گزارش کرده بودند، خوشحال بودند.

پاسخ‌دهندگان آمریکایی به مجموعه‌های اجتماعی نظرسنجی‌های گالوپ در سال‌های ۱۹۷۱، ۱۹۷۶، ۲۰۰۱ و ۲۰۰۶، همین تمایل را برای گزارش کمتر از شادی گذشته خود نشان دادند. پراتی و سنیک نوشتند: بنابراین به نظر می‌رسد که احساس شادی امروز به معنای احساس بهتر از دیروز است.

به نظر می‌رسد که احساس شادی امروز به معنای احساس بهتر از دیروز است. این ساختار یادآوری پیامدهایی برای حافظه و ایجاد انگیزه در آن است و می‌تواند توضیح دهد که چرا افراد شاد خوشبین‌تر هستند، خطرات را کمتر احتمال می‌دهند و برای تجربیات جدید ریسک پذیرترند.

این ساختار یادآوری پیامدهایی برای حافظه و ایجاد انگیزه در آن است و می‌تواند توضیح دهد که چرا افراد شاد خوشبین‌تر هستند، خطرات را کمتر احتمال می‌دهند و برای تجربیات جدید ریسک پذیرترند.

پراتی و سنیک در تحقیقات آینده خود قصد دارند بررسی کنند که چگونه خاطرات منفی بر رفتار ما تأثیر سوء می‌گذارد.

دوره کمون کرونا و آنفلوآنزا

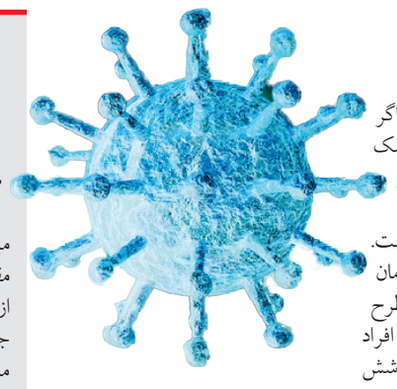
گروه بهداشت و سلامت- یک اپیدمیولوژیست با اشاره به دوره پنهان ماندن علائم بیماری کرونا و آنفلوآنزا و احتمال انتقال این بیماری‌ها در این دوره، در عین حال توصیه‌هایی را به مسافران جام‌جهانی ۲۰۲۲ قطر برای مصون ماندن از ابتلا به کرونا و آنفلوآنزا تشریح کرد. دکتر بابک عشرتی دوره کمون کرونا و آنفلوآنزا و وضعیت انتقال این بیماری‌ها در دوره پنهان بیماری، گفت: دوره کمون آنفلوآنزا حدود سه تا پنج روز است. این در حالی است که درباره کرونا این دوره کمون مقداری طولانی‌تر بوده و تا ۱۵ روز هم ممکن است تا زمان ظهور علائم بیماری طول بکشد. در عین حال هم در آنفلوآنزا و هم در کرونا انتقال عفونت در دوره کمون اتفاق می‌افتد؛ به طوری که فرد ممکن است بدون علامت باشد، اما می‌تواند بیماری را منتقل کند.

اقدامات بهداشتی برای پیشگیری از کرونا و آنفلوآنزا

وی افزود: بر همین اساس هم بر استفاده از ماسک در زمان شیوع این بیماری‌ها تاکید می‌شود. در عین حال بحث شستن دست‌ها نیز مهم است که البته درباره آنفلوآنزا بیش از کرونا نیز اهمیت دارد و این توصیه‌ها به این دلیل است که میزان انتقال در دوره بی‌علامت یا کمون بیماری کمتر شود. عشرتی درباره وضعیت شیوع آنفلوآنزا در کشور و علائم آن نیز گفت: سویه در گردش آنفلوآنزا عمدتا سویه H۱N۱ بوده و سویه‌ای قدیمی است. از نظر علائم، ظاهر آنفلوآنزا تفاوت چندانی با کرونا ندارد؛ به طوری که در آنفلوآنزا هم در وهله اول علائمی مانند تب، آبریزش بینی، سوزش و درد گلو پدیدار می‌شود و بعد به تدریج سرفه ظاهر می‌شود و اگر بیماری به سمت شدید شدن رود، علائم تنفسی شدیدتر را خواهیم داشت که ممکن است بیمار در این شرایط نیاز به بستری داشته باشد. وی درباره علائم خطر در آنفلوآنزا، گفت: افرادی که به بیماری زمینه‌ای مبتلا هستند مانند مبتلایان دیابت، سرطان و ... یا افراد سالمند و زنان باردار بهتر است که همان زمان که علائم و بیماری در آنها شروع می‌شود، به پزشک مراجعه کرده و معاینه شوند؛ به طور کلی هم هر کس که احساس می‌کند علائمش رو به بدتر شدن است، به گونه‌ای که دارد تنگی نفس پیدا می‌کند، سرفه‌هایش بیش از حد زیاد شده و اذیت‌کننده است، بهتر است که به پزشک مراجعه کنند. در عین حال جوانان و افرادی که بیماری خاصی ندارند، در منزل استراحت کنند، تب‌برهای ساده‌ای مانند استامینوفن و مایعات زیاد مصرف کنند.

توصیه‌های بهداشتی به مسافران جام‌جهانی

عشرتی در ادامه صحبت‌هایش با اشاره به برگزاری جام جهانی ۲۰۲۲ در قطر در شرایط شیوع بیماری‌هایی مانند آنفلوآنزا و کرونا و در توصیه‌هایی به ایرانیانی که قصد دارند برای تماشای این رویداد ورزشی به قطر سفر کنند، گفت: مهمترین موضوعی که مسافران جام‌جهانی قطر باید رعایت کنند، رعایت بهداشت فردی است. به خصوص بحث شستن دست‌ها که البته این موضوع باید در همه مسافرت‌ها رعایت شود و به دفعات باید دست‌ها شسته شود. چه از وسیله نقلیه شخصی و چه از وسیله نقلیه عمومی استفاده شود، بحث شستن دست‌ها باید مورد توجه باشد. کسانی هم که با هواپیما و ... مسافرت می‌کنند، از جمله مسافران جام‌جهانی حتما باید این نکته را رعایت کنند. نکته دیگر این است که افرادی که می‌خواهند سفر کنند، نباید علامت بیماری داشته باشند. اگر فردی علائمی مانند تب یا سرفه دارد، بهتر است که سفر نکند. حال اگر فردی بلیتش را خریداری کرده و قصد سفر دارد، اگر علامت‌دار شد، باید حتما از ماسک استفاده کند. درباره کرونا هم در کشور ما و در کشور قطر تزریق حداقل دو دز واکسن کرونا است. منتها ما در پروتکل کشوری خودمان بحث تزریق دز چهارم را هم مطرح کردیم و توصیه می‌کنیم که به ویژه افراد ۱۲ سال به بالا اگر از دز سوم‌شان شش ماه گذشته، دز چهارم را تزریق کنند. در آنفلوآنزا بحث گروه‌های خاص مطرح است. به طوری که اگر افراد به بیماری زمینه‌ای مانند دیابت و ... مبتلا هستند، حتما واکسن آنفلوآنزا را تزریق کرده و بعد برای جام جهانی یا سفرهای دیگر عازم شوند. در عین حال مردم وقتی وارد جاهای شلوغ و پرتجمع مانند استادیوم‌ها می‌شوند، بهتر است که ماسک داشته باشند. حتی در فضای باز هم اگر تجمع زیاد باشد، باید از ماسک استفاده شود. این اپیدمیولوژیست ادامه داد: در عین حال در بازگشت مسافران نیز طبق پروتکل‌ها مواردی مورد توجه است. به عنوان مثال اگر مسافری که وارد کشور می‌شود، علامت داشته باشد، باید به پایگاه بهداشت مرزی که معمولا در فرودگاه‌ها و ... مستقر است، مراجعه کند تا اطلاعاتش ثبت شود، آزمایش و نمونه‌برداری انجام شود و اگر تستش مثبت بود، اقداماتی مانند قرنطینه و ... را انجام دهد.



تغییر سبک زندگی، عامل افزایش بیماری های عروقی

گروه بهداشت و سلامت- معاون مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، به تشریح وضعیت بیماری های قلبی عروقی در کشور پرداخت.

علیرضا مهدویاز بیماری‌های قلبی عروقی به عنوان شایع‌ترین علت مرگ و میر در اغلب جوامع نام برد و گفت: بیماری‌های قلبی، در رده اول بار بیماری‌ها قرار دارد. وی با عنوان این مطلب که عروق کرونر منجر به سکته قلبی و مغزی می‌شود، افزود: حدود ۴۳ درصد مرگ‌ها در کشور ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی است.

مهدوی ادامه داد: افزایش جمعیت سالمندی و تغییر سبک زندگی، باعث افزایش شیوع بیماری‌های قلبی عروقی شده است. وی، فشارخون بالا را در رأس علل ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی دانست و افزود: فشارخون بالا، یکی از علل وقوع سکته‌های مغزی و قلبی است. معاون مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، در ادامه به برنامه "ایراپن" که از سال ۹۵ شروع شده است، اشاره کرد و گفت: از سال‌ها قبل برنامه‌هایی برای کنترل فشارخون و دیابت در سطح یک، دنبال می‌شود و از سال ۹۵ نیز برنامه "ایراپن" در وزارت بهداشت طراحی شده که خطرسنجی بیماری‌های قلبی عروقی را در افراد بالای ۳۰ سال دنبال می‌کند.

مهدوی به بررسی عوامل خطر بروز بیماری‌های قلبی در افراد بالای ۳۰ سال اشاره کرد و افزود: با مطالعه و بررسی وضعیت کلسترول، فشارخون، دخانیات و...، در این افراد، می‌خواهیم بدانیم در طول ۱۰ سال آینده، چقدر احتمال دارد که بیماری‌های قلبی عروقی برای این افراد، حادثه کُشنده یا غیر کُشنده رخ بدهد. لذا، بر اساس میزان خطر، یک سری مداخلات برای آنها انجام می‌شود و تحت مراقبت‌های دارویی قرار می‌گیرند. به گفته وی، افراد بالای ۳۰ سال در شهرها هر سه ماه یکبار به پزشک مراجعه می‌کنند و در روستاها، هر ماه به مراقبین سلامت و بهورزان مراجعه می‌کنند. مهدوی با عنوان این مطلب که این پیمایش هر ۵ سال انجام می‌شود، ادامه داد: بر اساس این مطالعه، عوامل خطر بیماری‌های غیر واگیر اعم از فشارخون، چربی خون، قند خون و ...، را چک می‌کنیم.

مدیتیشن می تواند جایگزین داروی ضد افسردگی شود؟

گروه بهداشت و سلامت- دانشمندان به دنبال حذف عوارض داروهای ضد افسردگی، تکنیک‌های درمانی نظیر مدیتیشن را مورد آزمایش قرار دادند.

محققان مرکز پزشکی دانشگاه جورج تاون در یک کارآزمایی بالینی بیماران مبتلا به اختلالات اضطرابی را مورد مطالعه قرار داده بودند. آن‌ها مدیتیشن را در مقابل یک داروی ضد افسردگی رایج قرار دادند و بررسی کردند که آیا می‌شود از این تکنیک به عنوان درمان بهره برد و داروهای ضد افسردگی با عوارض گاها جبران ناپذیرش را حذف کرد. یافته‌ها نشان می‌دهد که یک برنامه هشت هفته‌ای منظم مدیتیشن در کاهش اضطراب به اندازه درمان دارویی مؤثر بوده است. این مطالعه جدید به تکنیک متفاوتی از ذهن آگاهی به نام کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) پرداخته است. برخلاف MBCT که مبتنی بر روش‌های درمان شناختی رفتاری است و عمدتاً توسط یک روان درمانگر هدایت می‌شود، MBSR حول یک تمرین مراقبه روزانه تنظیم شده است. در این تحقیق بیش از ۲۰۰ داوطلب با اختلال اضطرابی طبق تشخیص بالینی انتخاب شدند. نیمی از داوطلبان به طور تصادفی به یک دوره هشت هفته‌ای استفاده از اروی سیتالوپرام ضد افسردگی انتخاب شدند. سیتالوپرام برای درمان افسردگی استفاده می‌شود و به عنوان مهارکننده بازجذب هورمون سرتونین (SSRI) شناخته می‌شود. در حالی که نیمی دیگر از داوطلبان یک برنامه هشت هفته‌ای MBSR را تکمیل کردند. برنامه MBSR شامل کلاس‌های هدایت‌شده هفتگی، با تمرین‌های روزانه ۴۵ دقیقه‌ای در خانه و یک کلاس یک روزه در نیمه‌های دوره بود. در پایان کارآزمایی هشت هفته‌ای، سطح اضطراب هر شرکت‌کننده توسط یک پزشک آموزش دیده ارزیابی شد. به طور کلی هر دو گروه در پایان مداخله هشت هفته‌ای حدود ۳۰ درصد کاهش در معیارهای اضطراب را نشان دادند. نویسنده اول این مطالعه الیزابت هوگ گفت: این یافته‌ها به پزشکان و ارائه دهندگان مراقبت‌های بهداشتی کمک می‌کند تا MBSR را به عنوان یک جایگزین موثر برای درمان‌های دارویی برای اختلالات اضطرابی ارائه دهند. محقق هوگ اشاره کرد که مزایا و معایبی در خصوص روش درمانی MBSR برای اضطراب وجود دارد. از معایبش این است، برای تأثیر گذار بودن به زمان و تلاش قابل توجهی از بیمار نیاز دارد، اما مصرف قرص به زمان زیادی برای اثربخشی نیاز ندارد. محقق هوگ نشان داد که گاها روش درمانی MBSR در مقایسه با درمان‌های دارویی تحت مدیریت بالینی، درمانی بسیار در دسترس‌تری است.

اثرات تنفس بر مغز و روان

گروه بهداشت و سلامت- طبق تحقیقات دانشمندان، مغز با تنفس ارتباط نزدیکی داشته و نفس کشیدن مغز ما را شکل می‌دهد.

اثر آرام‌بخش تنفس در موقعیت‌های استرس زا، مفهومی است که بیشتر ما با آن آشنا هستیم. اکنون پروفسور میکا آلن از دپارتمان پزشکی بالینی دانشگاه آرهوس یک قدم به درک اینکه چگونه نفس کشیدن مغز ما را شکل می‌دهد، نزدیک شده است. در این مطالعه محققان نتایج بیش از ۱۰ مطالعه را با نتایج تصویربرداری از مغز جوندگان، میمون‌ها و انسان ترکیب کردند و از آن برای ارائه یک مدل محاسباتی جدید استفاده کردند که توضیح می‌دهد چگونه تنفس ما بر ساختار مغز تأثیر می‌گذارد.

محققان گفتند: آنچه ما دریافتیم، این است که در انواع مختلف کارها، ریتم‌های مغز با ریتم تنفس ما ارتباط نزدیکی دارد. وقتی عمل دم را انجام می‌دهیم، ما نسبت به دنیای بیرون حساس‌تر هستیم، در حالی که وقتی نفس را بیرون می‌دهیم، مغز بیشتر کوک می‌شود.

پروفسور میکا آلن توضیح داد که این با نحوه استفاده از تنفس در برخی ورزش‌های شدید همخوانی دارد، برای مثال تیراندازان حرفه‌ای آموزش دیده‌اند که ماشه را در انتهای بازدم بکشند.

میکا آلن توضیح داد که این مطالعه نشان می‌دهد که تنفس چیزی بیش از کاری است که ما برای زنده ماندن انجام می‌دهیم. این نشان می‌دهد که مغز و تنفس به گونه‌ای در هم تنیده شده‌اند که بسیار فراتر از بقا عمل می‌کنند و در واقع بر احساسات، توجه ما و نحوه پردازش ما از دنیای خارج تاثیر می‌گذارند. مدل ما نشان می‌دهد که مکانیسم مشترکی در مغز وجود دارد که ریتم تنفس را به این رویدادها مرتبط می‌کند.

درک اینکه چگونه تنفس مغز ما را شکل می‌دهد و در نتیجه، خلق و خو، افکار و رفتارهای ما را شکل می‌دهد، هدف مهمی برای پیشگیری و درمان بهتر بیماری‌های روانی است.

دشواری تنفس با افزایش بسیار زیاد خطر اختلالات خلقی مانند اضطراب و افسردگی مرتبط است. ما می‌دانیم که تنفس، بیماری تنفسی و اختلالات روانپزشکی ارتباط نزدیکی با هم دارند.

میکا آلن گفت که مطالعه ما این احتمال را افزایش می‌دهد که درمان‌های بعدی برای این اختلالات در توسعه راه‌های جدید برای تنظیم مجدد ریتم‌های مغز و بدن، به‌جای درمان مجزای هر یک از آن‌ها باشد.

تثبیت ذهن ما از طریق تنفس یک تاکتیک شناخته شده و مورد استفاده در بسیاری از سنت‌ها مانند یوگا و مدیتیشن است. مطالعه جدید چگونگی ایجاد این امکان را توسط مغز روشن می‌کند. این مطالعه نشان می‌دهد که سه مسیر در مغز وجود دارد که این تعامل بین تنفس و فعالیت مغز را کنترل می‌کند. همچنین نشان می‌دهد که الگوی تنفس ما مغز را تحریک‌پذیرتر می‌کند، به این معنی که نورون‌ها در زمان‌های خاصی از تنفس احتمال تحریک بیشتری دارند.

مطالعه جدید به محققان هدف جدیدی را برای مطالعات آینده در مورد افراد مبتلا به اختلالات تنفسی یا خلقی می‌دهد.

محققان گفتند: ما همچنین دوست داریم بررسی کنیم که چگونه عواملی مانند استرس، خواب و حتی چیزهایی مانند شنا در زمستان بر تعامل تنفس و مغز تأثیر می‌گذارند.

در فصول سرد چگونه بدن را سم زدایی کنیم؟

گروه بهداشت و سلامت- سم زدایی از بدن در فصل زمستان قرار نیست خیلی هم سخت باشد. گاهی اوقات بهترین روش برای سم زدایی پیروی از یک رژیم غذایی سالم است. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، مصرف هفت ماده غذایی به سم زدایی بدن در فصول سرد سال کمک می‌کند:

_ چغندر: سرشار از آنتی اکسیدان‌های قدرتمند است و به خاطر رنگ بنفش بسیار تیره منبع عظیمی از پتاسیم و فیبر محسوب می‌شود. به عقیده محققان، منابع غنی از نیترات از قبیل چغندر، می‌توانند تولید اکسید نیترات و جریان خون به عضلات را بهبود دهند و همچنین جلوی خستگی و درد در بدن را بگیرند. حتی اگر شما ورزش نمی‌کنید و مرتب باشگاه نمی‌روید، چغندر هنوز می‌تواند اثر مفیدی روی سلامتی اعصاب، کلیه، کبد و عملکرد پانکراس شما داشته باشد. چرا که سرشار از ویتامین ث، فولات و منیزیم است.

_ کلم بروکلی: یک کاسه جوانه کلم بروکلی بیشتر از یک پرتقال، ویتامین ث برای مبارزه با سرماخوردگی دارد و از طرفی سرشار از آهن، ویتامین K و کلسیم است. ایندول-۳-کاربینول موجود در کلم موجب سم‌زدایی از کبد می‌شود.

_ زردچوبه: ادویه مورد علاقه کبد است و تمامی آنزیم‌های لازم برای سم زدایی کبد را فراهم می‌کند.

_ کلم پیچ: کلم پیچ ضدسرطان و دارای ترکیبات آنتی اکسیدان است که به پاکسازی بدن کمک می‌کند. همچنین اثرات مخرب ناشی از استعمال دخانیات را از بین می‌برد.

_ زنجبیل: ادویه مقوی برای سیستم گوارشی است. ترکیبات و ساختار زنجبیل به گونه‌ای است که به گردش خون کمک می‌کند. ضدالتهاب و برای زخم معده مفید است. دارای آنتی اکسیدان بوده و بهترین گیاهی است که باعث پاکسازی سیستم گوارشی از سموم می‌شود.

_ عسل: مخلوط آب ولرم و عسل یکی از بهترین مایعات طبیعی برای دفع مواد زائد از بدن است. در واقع عمل دفع این مواد زائد به سم زدایی بدن منجر شده و کولون را پاکسازی و عملکرد آن را بهبود می‌دهد. علاوه بر این، افزودن مقدار کمی آب لیموترش نیز به این شربت باعث افزایش میزان ادرار شده و سلامت دستگاه ادراری را بالا می‌برد.

_ کُرن بری: یکی از بیشترین مقادیر آنتی اکسیدان را بین میوه‌ها در اختیار دارد حتی بیشتر از چغندر، بلوبری و توت‌فرنگی. کرن بری همچنین می‌تواند با باکتری‌های مضر مبارزه کند، التهاب و میزان اسیدیته بدن را کاهش دهد.

اقتصاد کیش روزنامه

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد :

علاقه مندان 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 بانک رفاه شعبه بازار پانیذ به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بالای بانک سینا - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره ۴۴۴۲۴۹۶۸ فاکس نمایید .

۱ ماهه: ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال **۳ ماهه:** ۴/۵۰۰/۰۰۰ ریال

۶ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال **یکساله:** ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ 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.
۴. حداقل دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.
در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید .
شماره مستقیم امور مشترکین روزنامه ۴۴۴۲۳۹۱۰
با ارائه نظرات ، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید .

بیمه آسیا
وحیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ