هیپنوتیزم چیست و مزایا و خطراتش کدام است؛

باورهای نادرست در مورد هیپنوتراپی

■ هیپنوتیزم یک حالت افزایش تمرکز و توجه است. هیپنوتیزم با هدایت یک هیپنوتیزم درمانگر آموزش دیده، به شما این امکان را می دهد که نسبت به پیشنهادات برای ایجاد تغییرات سالم در ادراکات، احساسات، عواطف، خاطرات، افکار یا رفتارهای خود پذیراتر باشید.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت- هیپنوتیزم که هیپنوتراپی نیز نامیده می‌شود، حالتی با آرامش عمیق و تمرکز توجه است. این یک نوع داروی ذهن و بدن است. یک هیپنوتیزم درمانگر آموزش‌دیده و دارای گواهینامه شما را با نشانه‌های کلامی، تکرار و تصویرسازی به این وضعیت عمیق تمرکز و آرامش هدایت می‌کند. هنگامی که تحت هیپنوتیزم هستید، این سطح شدید تمرکز و توجه به شما اجازه می‌دهد تا حواس‌پرتی‌های معمولی را نادیده بگیرید و نسبت به پیشنهادات هدایت‌شده برای ایجاد تغییراتی برای بهبود سلامت خود پذیرا باشید.

هیپنوتیزم چگونه کار می‌کند؟ نحوه عملکرد هیپنوتیزم به طور کامل شناخته‌شده نیست. با این حال، معمولاً اعتقاد بر این است که در حالت عمیق تمرکز و آرامش که با هیپنوتیزم به دست می‌آید: ذهن خودآگاه شما آرام می‌شود. شما می‌توانید به بخشی از مغز خود که در آن افکار، باورها، ادراکات، احساسات، عواطف، حافظه و رفتارهای شما سرچشمه می‌گیرند، ضربه بزنید. در این حالت، شما به هیپنوتیزم درمانگر خود اجازه می‌دهید تا به شما کمک کند افکار ناخودآگاهی را که رفتار فعلی شما را هدایت می‌کنند، اصلاح یا جایگزین کنید.

برخی باورهای نادرست در موردهیپنوتیزم

باور نادرست: هیپنوتیزم واقعی نیست و یک نوع سرگرمی است. هیپنوتیزم یک عمل نمایشی یا جادویی نیست. هیپنوتیزم بالینی نوعی درمان پزشکی است که اغلب به‌عنوان بخشی از یک برنامه درمانی که شامل رویکردهای پزشکی سنتی است، استفاده می‌شود.

باور نادرست: وقتی هیپنوتیزم می‌شوید هوشیاری خود را از دست می‌دهید یا دچار فراموشی می‌شوید. اکثر مردم همه چیزهایی که در طول هیپنوتیزم اتفاق می‌افتد را به یاد می‌آورند. شما از اینکه چه کسی هستید، کجا هستید و آنچه در طول جلسه هیپنوتیزم اتفاق می‌افتد آگاه باقی می‌مانید.

باور نادرست: زمانی که هیپنوتیزم می‌شوید تحت کنترل هیپنوتیزم درمانگر خود هستید. هیپنوتیزم‌کننده یا هیپنوتیزم درمانگر شما، هیپنوتیزم را هدایت می‌کند، اما هیپنوتیزم کاری است که شما برای خودتان انجام می‌دهید. نمی‌توان کاری کرد که برخلاف میل شما انجام شود. هیچ اطلاعاتی را که می‌خواستید مخفی بماند فاش نخواهید کرد؛ در واقع شما کنترل رفتار خود را از دست نمی‌دهید.

باور نادرست: هیپنوتیزم چیزی جز خواب عمیق نیست. هیپنوتیزم خواب نیست البته برخی از اشکال عمیق‌تر هیپنوتیزم وجود دارند که می‌توانند شما را خوابیده به نظر برسانند، زیرا بدن شما بسیار ساکن و ساکت است، اما شما خواب نیستید.

هیپنوتیزم در درمان چه مشکلات و بیماری‌هایی مفید است؟ هیپنوتیزم درمانی ممکن است به درمان تعدادی از شرایط پزشکی که در آن عوامل روانی بر علائم فیزیکی تأثیر می‌گذارد، کمک کند.

کاربردهای رایج آن در سلامت روان عبارت‌اند از: استرس و اضطراب، به‌ویژه قبل از اقدامات پزشکی یا دندانپزشکی؛ حملات پانیک؛ و سندرم استرس پس از سانحه (PTSD)، فوبیاها، مسائل کنترل رفتار، از جمله ترک سیگار، کاهش وزن و شب‌ادراری

کاربردهای رایج آن در پزشکی عبارت‌اند از: بی‌خوابی- آسم- گرگرفتگی در دوران یائسگی- اختلالات گوارشی، از جمله سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS)- کنترل درد، از جمله بعد از جراحی، زایمان، سرطان، فیبرومیالژیا، سوختگی و سردرد (میگرن و سردرد تنشی)- بیماری‌های پوستی، از جمله زگیل و پسوریازیس- عوارض جانبی شیمی‌درمانی یا پرتودرمانی در سرطان، مانند تهوع و استفراغ

مردم تجربه هیپنوتیزم را چگونه توصیف می‌کنند؟ مردم هیپنوتیزم را به روش‌های مختلفی توصیف می‌کنند. ممکن است احساس کنید که در فضا قرار گرفته‌اید یا در حالت خلسه هستید؛ آن‌قدر متمرکز که بتوانید جلوی حواس‌پرتی اطراف را بگیرید. آیا تا به‌حال آن‌قدر روی یک برنامه تلویزیونی متمرکز شده‌اید یا آن‌قدر در یک کتاب خوب جا افتاده‌اید که صحبت‌های خانواده‌تان در اطرافتان را نشنیدید؟ این تجربه تا حدودی شبیه احساسی است که ممکن است هنگام هیپنوتیزم داشته باشید. بسیاری از مردم می‌گویند که با وجود افزایش تمرکز، احساس آرامش می‌کنند. اکثر آنها هیپنوتیزم را به‌عنوان یک تجربه خوشایند توصیف کردند.

معمولاً در طول جلسه هیپنوتیزم چه اتفاقی می‌افتد؟

مرحله اول: در این مرحله، شما شروع به آرامش می‌کنید، توجه خود را متمرکز می‌کنید و حواس‌پرتی‌ها را نادیده می‌گیرید. هیپنوتیزم‌درمانگر، شما را در این مرحله با تکنیک‌های خاصی مانند تنفس کنترل شده (دم بیش از هفت بار، سپس بازدم بیش از ۱۱ بار) یا آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی (انقباض عضلات در حین دم و شل کردن آنها در حین بازدم) یا تمرکز بر یک تصویر بصری راهنمایی می‌کند.

مرحله دوم: این مرحله مرحله اول را ادامه می‌دهد و آرامش و تمرکز شما را به سطح عمیق‌تری می‌برد. این مرحله اغلب شامل شمارش معکوس یا استفاده از تصاویر نزولی مشابه مانند پایین‌رفتن از پله‌ها یا به‌آرامی فرورفتن عمیق و عمیق‌تر در یک تخت راحت می‌شود.

مرحله سوم: این مرحله برای تغییر واقعی در تجربه، رفتار یا ادراک است. هیپنوتیزم شما از تصاویر و زبانی که با دقت انتخاب شده است استفاده خواهد کرد. پیشنهادها معمولاً متمرکز بر علائم (برای رفع یک علامت) یا اکتشافی (برای کشف تجربیات مرتبط با شروع علائم) هستند.

تغییرات پیشنهادی ممکن است در ادراک، احساس، عواطف، حافظه، فکر یا رفتار باشد. مثال: برای ترک سیگار، می‌آموزید که محرک‌های خود را برای تمایل به سیگار شناسایی کنید، راه‌های مثبت تغییر را بیاموزید، منابعی را برای ایجاد تغییر درک کنید، الگوی خود را مختل کنید، واکنش بهتری را به آن اضافه کنید، تفاوت را متوجه شوید و رفتار تغییریافته را نصب کنید! ممکن است تشویق شوید که خود "قدیمی" تان را با ریه‌های سیاه در آینه‌ای در پشت خود ببینید و خود "جدید" تان را سالم با ریه‌های تمیز در آینه جلویی ببینید. سپس هدایت خواهید شد که کدام خود را دوست دارید و به سمت آن خود قدم بردارید.

مرحله آخر: در این مرحله از هیپنوتیزم خارج می‌شوید. هیپنوتیزور شما ممکن است از عمیق‌کننده‌های معکوس استفاده کند، مثلاً به شما پیشنهاد می‌دهد که از پله‌ها بالا بروید یا بشمارید.

آیا از هیپنوتیزم به‌عنوان تنها درمان استفاده می‌شود؟

هیپنوتیزم معمولاً همراه با سایر درمان‌ها و داروها، به‌عنوان بخشی از یک برنامه درمانی کامل استفاده می‌شود. تصمیم به استفاده از هیپنوتیزم درمانی در یک محیط بالینی به‌عنوان تنها درمان یا به‌عنوان یک درمان اضافی در روان‌درمانی یا طب سنتی با مشورت یک متخصص واجد شرایط که در مورد استفاده و محدودیت‌های هیپنوتیزم آموزش دیده است، گرفته می‌شود.

زمان معمول درمان با هیپنوتیزم چقدر است؟

زمان معمولی وجود ندارد. بسته به شدت و نوع مشکل، درمان متفاوت است. هیپنوتیزم درمانی ممکن است چندین جلسه طول بکشد.

آیا هیپنوتیزم درمانی مؤثر است؟ علی‌رغم استفاده از هیپنوتیزم از دهه ۱۷۰۰، همچنان جامعه پزشکی نسبت به هیپنوتیزم درمانی بدبین است. با این حال، در حال تبدیل شدن به یک شکل درمانی پذیرفته شده و شناخته‌شده‌تر است. تعداد متخصصان پزشکی معتبر و دارای مجوز که هیپنوتیزم درمانی را در عمل خود به کار می‌برند در حال افزایش است.

شواهد علمی حاکی از مزایای هیپنوتیزم درمانی محدود اما در حال رشد است. برخی از مطالعات نتایج را "امیدبخش" یا "ممکن است در نتیجه‌گیری مفید باشند"، نشان می‌دهند. قوی‌ترین شواهدی که از استفاده از درمان‌های هیپنوتیزمی حمایت می‌کند، تحقیقاتی است که در مورد هیپنوتیزم برای درمان درد، IBS و علائم PTSD استفاده می‌شود. بیشتر انجمن‌ها و سازمان‌های پزشکی بیان می‌کنند که برای نتیجه‌گیری معنی‌دار در مورد اثربخشی هیپنوتیزم به مطالعات بیشتری نیاز است.

آیا هر کسی می‌تواند هیپنوتیزم‌شود؟

افراد در توانایی هیپنوتیزم‌شدن متفاوت هستند. ترس یا نگرانی فرد در مورد هیپنوتیزم ممکن است در توانایی هیپنوتیزم‌شدن او اختلال ایجاد کند.

چه نوع افرادی از هیپنوتیزم بیشتر سود می‌برند؟

شخصی بیشتر سود می‌برد که انگیزه بالایی برای غلبه بر یک مسئله دارد. مانند هر درمان دیگری، هیپنوتیزم ممکن است برای شرایط خاص یا در افراد خاص مفید باشد، اما همچنین می‌تواند مفید هم نباشد.

آیا هیپنوتیزم درمانی برای برخی افراد یا در شرایط خاص نامناسب است؟ هیپنوتیزم ممکن است برای افرادی که مشکلات روانی شدیدی دارند، مانند علائم روان‌پریشی، از جمله توهم و هذیان، مناسب نباشد. همچنین ممکن است برای کسی که از مواد مخدر یا الکل استفاده می‌کند نامناسب باشد. استفاده از هیپنوتیزم برای بازیابی حافظه تا حد زیادی توسط تحقیقات پشتیبانی نشده‌است. همچنین در مورداستفاده از آن در مدیریت رویدادهای استرس زا از اوایل زندگی احتیاط می‌شود. استفاده از هیپنوتیزم در این مواقع ممکن است خاطرات نادرستی ایجاد کند و باعث ناراحتی و اضطراب بیشتری شود.

آیا هیپنوتیزم درمانی خطرناک است؟ هیپنوتراپی زمانی که توسط یک درمانگر آموزش دیده انجام می‌شود یک روش بی‌خطر است. هیپنوتیزم درمانی کنترل ذهن یا شستشوی مغزی نیست. درمانگر شما نمی‌تواند شما را وادار به انجام کاری شرم‌آور یا کاری کند که نمی‌خواهید انجام دهید.

آیا خودهیپنوتیزم امکان‌پذیر است؟ بله، تمرین خودهیپنوتیزم امکان‌پذیر است. تنفس عمیق، تصویرسازی، آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی و تکنیک‌های تمرکز حواس ممکن است مشابه جنبه‌های هیپنوتیزم عمل کنند. این می‌تواند به‌ویژه برای کنترل عوارض جانبی شیمی‌درمانی یا مدیریت مشکلات سلامتی تکرارشونده مانند سردرد مفید باشد.

هیپنوتیزم خواب چیست؟ هیپنوتیزم خواب استفاده از هیپنوتیزم درمانی برای مدیریت مشکلات خواب، مانند بی‌خوابی و اضطراب خواب است. این در مورد کمک به خواب شما در طول جلسه هیپنوتیزم نیست. هیپنوتیزم درمانی به شما کمک می‌کند تا روی مسائل اساسی که مانع از خواب باکیفیت می‌شود، کار کنید. هیپنوتیزم خواب ممکن است همراه با درمان‌های دیگر مانند درمان شناختی رفتاری برای بی‌خوابی استفاده شود.

راز دور نگهداشتن کودکان از بمباران خبری

گروه بهداشت و سلامت- در دنیایی که اطلاعات و رسانه همه ابعاد زندگی را در برگفته، دور نگه داشتن کودکان از اخبار بد کار ساده ای نیست؛ کودک با شنیدن خبرهای ناگوار از طریق تلویزیون و رادیو و یا گفت و شنود بزرگترها آگاه می شود که حادثه‌ای رخ داده که می تواند ابعاد زندگی او و خانواده اش را تحت تاثیر قرار دهد.

برای این مشکل که از نظر روانی برای کودکان و نوجوانان می تواند آسیب زا باشد، روانشناسان راهکارهای کاربردی ارایه می دهند که مهمترین آن توجه به سن تکاملی کودک است. در این رابطه فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه باید برای احساسات کودکان اعتبار قائل شد، هشدار داد: کودکان را در معرض اخبار خصوصا اخبار بد و ناگوار قرار ندهید. دکتر امین ماهورام با اشاره به این‌که برای محافظت از روان کودکان در برابر اخبار ناخوشایند باید ابتدا به رده سنی کودک توجه داشته باشید، اظهار کرد: تفاوت زیادی بین رفتار و برداشت از موقعیت‌ها بین یک کودک و یک نوجوان در بحران‌ها وجود دارد. وی افزود: والدین برای محافظت از روان کودک در برابر آسیب‌های محیطی باید سن و تکامل ذهنی کودک را در نظر داشت.

این عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی با اشاره به این‌که کودکی که کمتر از ۱۰ سال سن دارد اگر در معرض اخبار ناخوشایند قرار بگیرد بیش از سایرین تحت تاثیر قرار خواهد گرفت، ادامه داد: این کودکان خود را در موقعیتی تصور می کنند که گویا این اتفاق ناگوار برای او یا اعضای خانواده رخ داده است. وی ادامه داد: اخبار و اتفاق‌های ناگوار به شدت کودکان را هراسان می کند.

فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان دانشگاه گفت: اگر کودکان به هر شکل و یا دلیلی با اخبار ناگوار و خشن مواجه شدند، گام اول این است که این اطمینان خاطر به کودک داده شود که قرار نیست این رخداد ناگوار لزوما برای او با خانواده رخ دهد. وی با بیان این‌که والدین باید کودک را مطمئن کنند که از او در هر شرایط و موقعیتی مراقبت می کنند عنوان کرد: اگر فرزند شما احساس ترس، غم و ناامیدی دارد این حس او را کوچک ندانید، احساسات کودکان مهم هستند و باید والدین آن را معتبر بدانند. ایجاد زمینه گفت‌و گو با کودکان و نوجوان در زمان وقایع ناگوار و خبرهای ناراحت کننده راهکار مناسبی برای بهبود شرایط و مراقبت از روان اعضای خانواده است که این عضو هیئت علمی دانشگاه به آن اشاره کرد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: کودکان باید احساسی که به واسطه شنیدن اخبار ناگوار در آن‌ها ایجاد می شود را به راحتی با والدین خود در میان بگذارند، در مورد نوجوانان نیز این موضوع صادق است.

وی تاکید کرد: یکی از روش هایی که کمک می کند افکار منفی در ذهن کودک یا نوجوان قدری کاهش یابد، دادن خبرهای خوب است یعنی راهی فراهم کنید که خبرهای خوشایند نیز به گوش بچه‌ها برسد. دادن توضیحاتی درباره اخبار از سوی پدر و مادر و در مورد کودکان کوچک‌تر و دسترسی محدود به اخبار از دیگر مواردی بود که دکتر ماهورام به آن اشاره کرد و گفت: در مورد کودکان بزرگتر و نوجوانان ندانستن و پنهان کاری همه خبرها روی دیگر سکه است که می تواند مخرب و حتی باعث ایجاد ابهام و نگرانی بیشتر هم شود.

فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان دانشگاه ضرورت ادامه فعالیت های طبیعی و روزانه در بمباران خبرهای ناگوار را خواستار شد و افزود: نباید اجازه دهیم اخبار ناخوشایند دلمشغولی غیرمعمولی در کودک ایجاد کند، تا جاکه فرزند ما از کارهای روزمره باز بماند. وی افزود: وقتی بچه‌ها کارهای روزمره را به روال سابق انجام دهند از شدت تاثیر اخبار بد کاست می‌شود. دکتر ماهورام با اشاره به این که با بالاتر رفتن سن کودک خواه نا خواه توسط ابزاری که کودک در اختیار دارد از خبرها و اتفاقات ناراحت کننده مطلع می شود ادامه داد: با بالارفتن سن کودکان به دلیل تکامل مغزی که در نوجوانی در حال شکل گیری است، نوجوانان بیشتر به سمت خبرها سوق داده شوند.

وی تاکید کرد: نوجوانان را با منابع خبری معتبر آشنا کنید و بر منابع رسانه ای که نوجوان ما اخبار را دریافت می کند نظارت داشته باشید.

وی ادامه داد: محدودیت های سنی و هشدارهایی در رسانه های معتبر قید می شود که لازم است والدین ضمن نظارت بر نحوه رصد اخبار توسط فرزند خود اجازه مشاهده این تصاویر و اخبار را به او ندهند.

قوانین مهم و ضروری استفاده از موبایل برای کودکان

گروه بهداشت و سلامت- امروزه بیشتر افراد جامعه از گوشی موبایل استفاده می‌کنند، کودکان نیز از این موضوع دور نیستند اما استفاده از تلفن همراه برای کودکان باید همراه شرط باشد.

گوشی موبایل یکی از پیشرفته‌ترین تکنولوژی‌های بشر است که بیشتر افراد جامعه به آن دسترسی دارند. امروزه استفاده کودک از موبایل‌های هوشمند یکی از ضرورت‌های اجتناب ناپذیر است و نمی‌توان آن‌ها را از این ابزار محروم و منع کرد اما آزاد گذاشتن کودکان در استفاده از موبایل و دادن دسترسی نامحدود به آن‌ها نیز آسیب‌های فراوانی به همراه دارد. به همین خاطر در این بخش قوانینی را آورده‌ایم که هر کودک قبل از استفاده از موبایل باید آنها را بداند و امضا کند.

انجام کارهای شخصی قبل از استفاده از موبایل

اگر کودک شما خواهان استفاده از تبلت و موبایل است، حتما به او بگویید ابتدا کارهای شخصی خود را انجام دهد و سپس اجازه استفاده از تبلت و موبایل را به او بدهید. اگر می‌خواهید فرزندتان از شما حرف شنوی داشته باشد و تنها موبایل را در مواقع نیاز به دست گیرد، اول از همه خودتان آماده بشوید و اعتیاد به موبایل را کنار بگذارید.

چت نکردن با غریبه‌ها

اگر کودک شما از تبلت و موبایل استفاده می‌کند، حتما برای او قانون تعیین کنید و بهتر است آنها را در صحبت با غریبه‌ها منع کنید. در فضاهای چت روم بچه‌ها می‌توانند با غریبه‌ها ارتباط بگیرند پس با توجه به کم آگاهی بچه‌ها از خیلی مسائل ارتباطی، بهتر است آنها بگویید که فقط با آشناها از دوستان و فامیل یا دوستان خودش صحبت کنند.

استفاده نکردن از موبایل قبل از خواب

اگر کودک شما از تبلت و موبایل استفاده می‌کند، از او بخواهید قبل از خواب از موبایل استفاده نکند. هرگز اجازه ندهید که کودک شما تمام روز گوشی به دست باشد. او باید بداند که هر کاری زمانی و استفاده از موبایل و تبلت نیز قوانینی دارد.

قوانین مهم و ضروری استفاده از موبایل برای کودکان

استفاده نکردن از موبایل و تبلت سر میز غذا

خود شما آیینه‌ای برای کودکتان هستید پس حتما قوانینی که برای او تعیین می‌کنید، نیز خودتان هم اجرا نمایید مثلا اگر قانون تعیین می‌کنید که کودکتان سر میز شام و غذا تبلت به دست نگیرد خودتان هم این قانون را اجرا نمایید.

عدم استفاده از موبایل در دورهمی های خانوادگی

اگر کودک شما از تبلت و موبایل استفاده می‌کند، بهتر است این قانون را تعیین کنید که در جمع‌های خانوادگی از موبایل استفاده نکند. می‌توانید این قانون را تعیین کنید که همه در جمع‌های خانوادگی گوشی‌ها را یک جا جمع کنند و کسی گوشی به دست نداشته باشد تا صحبت کردن و بازی کردن باب شود.

قرار ندادن رمز برای گوشی

اگر کودک شما از تبلت و موبایل استفاده می‌کند، حتما به او بگویید که هیچ رمزی روی گوشی یا تبلتش قرار ندهید و اگر می‌خواهد رمزی روی تبلت و موبایل خود قرار دهد، این رمز گذاری باید با اطلاع والدین باشد.

ارسال نکردن عکس برای غریبه‌ها

اگر کودک شما از تبلت و موبایل استفاده می‌کند، به او بگویید که نباید برای افراد غریبه عکسی از خودش ارسال کند. به او بگویید او نباید حتی برای افراد فامیل و آشنا عکس خصوصی بدنش را بفرستد. آزارهای جنسی تنها به فضای واقعی محدود نمی‌شود و فضای مجازی نیز محل مناسبی برای وقوع این اتفاق است.

استفاده نکردن از موبایل در اماکن عمومی

برای کودکتان قانون تعیین نمایید که در اماکن عمومی شلوغ مانند اتوبوس، بازار، خیابان از موبایل و تبلت استفاده نکند زیرا استفاده کردن از موبایل در اماکن عمومی ممکن است با سرقت همراه باشد و به جان کودک و سلامتی او آسیب برساند.

عدم نصب برخی برنامه‌ها

کودک شما مجاز به استفاده از برخی برنامه‌ها مثل اینستاگرام نیست زیرا این برنامه محدودیت سنی دارد و نباید یک کودک ابتدایی چنین برنامه‌ای با فضای باز مجازی در گوشی خود نصب داشته باشد. برخی برنامه‌هایی که آموزشی و تفریحی هستند را روی گوشی فرزندتان نصب کنید تا از آنها استفاده کند.

سخن‌های درگوشی با والدین

شما به عنوان پدر و مادر باید:

بدانید که بچه‌هایتان در فضای مجازی با چه کسانی ارتباط دارند.

الگوی مناسبی برای آموزش مدیریت استفاده از موبایل به فرزندان خود باشید.

جستجوهای کودک یا کارهایی که او در موبایل انجام داده است را پیگیری و نظارت کنید.

درباره علائق کودک در فضای مجازی، بازی‌های موردعلاقه او در موبایل و یا هر موضوع دیگری با گفت وگو کنید و سعی کنید برای او یک دوست همراه باشید.

فرزند خود را برای مدت طولانی در اتاق یا جایی دور از والدین با موبایل و تبلت تنها نگذارید.

استفاده از موبایل و تبلت باید زمان، مکان و نحوه استفاده مشخصی داشته باشد.

اقتصاد کیش روزنامه

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد: ۱۴۰۲

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 - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره ۴۴۴۲۴۹۶۸ فاکس نمایید.

۱ ماهه: ۲/۲۵۰/۰۰۰ ریال
۳ ماهه: ۶/۷۵۰/۰۰۰ ریال
۶ ماهه: ۱۳/۵۰۰/۰۰۰ ریال
یکساله: ۲۷/۰۰۰/۰۰۰ 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 روزنامه ۴۴۴۲۳۹۱۰
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