گیاهانی که قلب‌مان را آرام می‌کنند

■ وقتی قلب انسان از حالت عادی تندتر و محکم‌تر بزند به گونه‌ای که فرد بتواند لرزش آن را در قفسه سینه و گردن خود احساس کند، «تپش قلب» اتفاق افتاده است.

تپش قلبی که به ندرت اتفاق می‌افتد و بعد از چند ثانیه برطرف می‌شود، نیازی به پیگیری پزشکی ندارد. اما در صورتی که مشکل قلبی تشخیص داده شده دارید و به طور مکرر دچار تپش قلب می‌شوید یا تپش قلبتان مدام تشدید می‌شود، حتما باید به پزشک مراجعه کنید.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت- ضربان قلب باید آرام و طبیعی باشد و زمانی این ضربان در محدوده طبیعی است که بین ۶۰ تا ۱۰۰ بار در دقیقه بزند. هر گونه تغییر در ضربان قلب می‌تواند سبب بروز مشکلاتی شود و تپش‌های پی در پی و غیرمعمولی را در این عضو حساس و حیاتی ایجاد کند. البته در نظر داشته باشید که این عارضه در بیشتر مواقع خیلی جدی نیست بلکه فقط یک واکنش طبیعی بدن است.

مثلا اگر در شرایط استرس‌زا قرار بگیرید ممکن است ضربان قلب‌تان نیز افزایش پیدا کرده و این حالت طبیعی است. در شرایط نرمال وقتی مشکل برطرف شود ضربان قلب به وضعیت آرام و عادی قبل بازمی‌گردد اما اگر تپش قلب تکرار شده و به دفعات زیادی اتفاق بیفتد مطمئنا برای فرد احساس ناخوشایندی را به وجود می‌آورد و ممکن است نشانه یک مشکل جدی‌تر باشد. در این شرایط برای اطمینان از سلامت قلب خود باید برای درمان به پزشک مراجعه و مشکل را برطرف کنید.

تپش قلب (Palpitations) عارضه‌ای است که در بیشتر مواقع تهدیدکننده نیست اما گاهی اوقات می‌تواند به دلایل مختلف نظیر استرس و فشار عصبی، مشکلات قلبی، تمرین‌های ورزشی شدید، کمبود خواب، کم خونی یا مصرف دخانیات رخ بدهد.

پزشکان تاکید دارند هر نوع تپش قلب پیش‌بینی نشده و جدید باید تحت معاینه پزشک متخصص قرار بگیرد.

به گفته کارشناسان مرکز تخصصی «مدگورو»، بروز این عارضه می‌تواند دلایل متفاوتی داشته باشد. برای مثال ابتلا به یک مشکل قلبی جدی مانند آریتمی قلبی (ضربان نامنظم قلب) یا ابتلا به ناراحتی‌ها و مشکلاتی چون از دست رفتن آب بدن (دی هیدراته شدن)، تب، اختلالات تیروئیدی، کم‌خونی، افت فشار خون یا کاهش قند خون می‌تواند از عوامل موثر در بروز عارضه تپش قلب باشند.

همچنین مواجهه با محرک‌های احساسی شدید و ایجاد احساساتی چون اضطراب، استرس و ترس در بروز تپش قلب غیرعادی موثر است.

علاوه بر این‌ها، عوامل دیگری چون انجام فعالیت بدنی و حرکات ورزشی شدید و سنگین، تغییرات در سطح هورمون‌ها در اثر حاملگی، قاعدگی یا یائسگی و نیز مصرف مواد خوراکی خاصی چون نوشابه‌های الکلی یا برخی از داروها و مکمل‌ها و مصرف زیاد کافئین و قهوه در بروز پالپیتیشن قلب نقش دارند.

علائم تپش قلب چیست؟

تپش قلب زیاد نشانه چیست؟ برای پاسخ به این سوال باید علائم تپش را پیگیری کنید، هر علائمی ممکن است نشان‌دهنده یک مشکل جدی‌تر در بدن باشد. معمولا ضربان غیرطبیعی قلب خطرناک نیست اما اگر با علائم زیر همراه باشد، باید آن را جدی بگیرید:

- احساس سرگیجه و سبکی سر
- فشار یا درد قفسه سینه
- بروز مشکلات تنفسی
- عرق کردن غیرمعمول
- لرزش اندام‌ها
- تشنگی
- زبری صدا
- خستگی
- رنگ پریدگی
- درد، فشار یا سفتی در قفسه سینه، گردن، فک، بازو یا قسمت‌های بالای کمر

گزینه‌های درمانی با توجه به علت تپش قلب

تپش قلب یک عارضه شایع است و خوشبختانه در اکثر موارد خوش خیم است. با این حال به دلیل اینکه این عارضه عموما ماهیت تصادفی و غیرقابل پیش‌بینی دارد، ردیابی دقیق عوامل ایجادکننده آن کار ساده‌ای نیست و نیاز به بررسی مستمر و جزئی‌تر دارد.

همانطور که اشاره شد تپش قلب یک علامت است نه یک بیماری و از آنجا که دلایل مختلفی برای آن وجود دارد، یافتن یک درمان موثر را کمی چالش برانگیز می‌کند.

با این حال معمولا توصیه های زیر برای درمان این مشکل مطرح می‌شود:

علل عاطفی: باید یاد بگیرید که چگونه با حمله‌های پانیک مقابله کنید و از تکنیک‌های تنفسی برای حفظ آرامش خود کمک بگیرید.

داروها: اگر مصرف بعضی از داروها روی ضربان قلب شما تأثیر دارد، ممکن است پزشک نوع دارو را تغییر دهد.

سبک زندگی: تپش قلب باید بدون درمان برطرف شود. از این رو اجتناب از محرک‌ها می‌تواند مفید باشد.

علل هورمونی: معمولا تپش قلبی که به دلیل تغییرات هورمونی رخ می‌دهد، موقتی است.

در عین حال ممکن است پزشک داروهای ضدآریتمی مانند مسدودکننده‌های بتا (بتا بلوکرها) یا مسدودکننده‌های کانال کلسیم را تجویز کند که هر دو بی‌خطر هستند. بتابلوکرها ضربان قلب و فشار خون را کاهش می‌دهند. گاهی اوقات، این داروها مؤثر نیستند و به داروهای ضدآریتمی قوی‌تر که مستقیما روی کانال‌های سدیم و پتاسیم قلب اثر می‌کنند، نیاز است.

گیاهان مفید برای درمان تپش قلب

برای استفاده مؤثر از گیاهان با هدف درمان این عارضه، شناسایی دقیق علت ایجادکننده تپش قلب ضرورت دارد.

با این حال، تشخیص علت واقعی اغلب دشوار است و حتی در صورت شناسایی آن، درمان علت زمینه‌ای (به عنوان مثال بیماری دریچه یا آپنه انسدادی خواب) ممکن است دشوار و زمان‌بر باشد.

درمان‌های گیاهی در درجه اول بر تثبیت جریان‌های الکتریکی قلب تمرکز دارند و عوامل ایجادکننده مانند تحریک بیش از حد سیستم عصبی را هدف قرار می‌دهند.

مدیریت ثانویه نیز شامل بررسی علل غیرمستقیم مانند درمان اختلالات متابولیک نظیر دیابت است.

گیاه زالزالک (زالزالک خارتیز)

اگر از هر پزشک طب سنتی سوال کنید که اولین گیاه مفید برای قلب چیست؟ به احتمال زیاد او گیاه زالزالک را به شما معرفی می‌کند.

این درخت با ظاهر ساده در واقع یک نیروگاه قلبی است. این گیاه برخی از کامل‌ترین و متنوع‌ترین فواید را برای عملکرد قلب نسبت به سایر گیاهان روی زمین ارائه می‌کند.

گیاهانی که قلب‌مان را آرام می‌کنند

زالزالک برای درمان تصلب شرایین (سخت شدن شریان ها)، کلسترول بالا و نارسایی احتقانی قلب مفید است و معمولاً پس از حمله قلبی برای جلوگیری از آسیب بیشتر به بافت قلب استفاده می‌شود.

فواید قلبی گیاه زالزالک شامل موارد زیر است:

- ریتم ناکارآمد قلب را تنظیم می کند
- از شریان ها در برابر آسیب اکسیداتیو محافظت می کند
- دیواره های رگ های خونی را سفت می کند
- تولید کلاژن را در طول فیبروز (بیماری ورم بافت‌های رشته‌ای و سخت شدن بافت‌های همبند) تثبیت می کند
- نیروی انقباضی قلب را بهبود می بخشد
- فشار خون را کاهش می دهد
- کلسترول و چربی خون را کاهش می دهد

یکی از مهمترین اثرات گیاه زالزالک توانایی آن در تنظیم فعالیت الکتریکی قلب است که آن را برای درمان تپش قلب بسیار مفید می کند.

گیاه زالزالک همچنین برای افرادی که تپش قلب را همزمان با ابتلا به یک بیماری قلبی تجربه می کنند، مفید است. یک مطالعه بزرگ با مشارکت ۵۵۰۰ داوطلب به این نتیجه رسید که تجویز و مصرف عصاره استاندارد شده زالزالک، خطر مرگ ناگهانی قلبی را در بیمارانی که به نوعی عارضه قلبی دچارند ۲۵ تا ۳۵ درصد کاهش می دهد.

متخصصان تاکید دارند این گیاه قابل اطمینان‌ترین گیاهی است که برای کاهش علائم تپش قلب می توان استفاده کرد با این حال مهم است به یاد داشته باشید که ممکن است دست‌کم ۲ هفته طول بکشد تا فواید آن مشخص شود.

در واقع هنگام مصرف زالزالک برای آرام کردن تپش قلب نباید انتظار بهبودی را در هفته اول داشته باشید اما می‌توانید انتظار کاهش تدریجی تعداد و شدت تپش قلب را در چند هفته پس از مصرف آن داشته باشید.

این گیاه بسیار ایمن است اما هر کسی که داروهای قلبی مصرف می کند باید قبل از مصرف هر گونه گیاه یا مکمل با پزشک خود مشورت کند. نکته قابل تاکید در مصرف این گیاه دارویی، در اختیار داشتن دستور پزشک واجد شرایط است که شناخت کافی از وضعیت بیمار و تاثیر گیاه زالزالک بر قلب و عروق او داشته باشد.

استفاده خودسرانه و مداوم از این گیاه می تواند باعث بروز عوارض جانبی، همچون موارد زیر شود:

تعریق
بی‌خوابی
حالت تهوع
خون دماغ
خستگی عمومی بدن و . . .
فرنجمشک

در طب سنتی، گیاه فرنجمشک با نام علمی یکی از درمان‌های اولیه تپش قلب محسوب می‌شود.

گیاهانی که قلب‌مان را آرام می‌کنند

این گیاه از خانواده نعناعیان است و فواید مختلفی برای سیستم عصبی دارد و برای درمان اضطراب، افسردگی و بی‌خوابی در طب سنتی گیاهی استفاده می شود. یک مطالعه تصادفی روی اثربخشی فرنجمشک بر تپش قلب به طور متوسط ۳۶ درصد کاهش در تعداد تپش قلب بیماران در مقایسه با گروهی که دارونما استفاده کرده بودند را نشان داد.

این یک گیاه عالی برای مشکلات سیستم عصبی مربوط به تپش قلب است. اثرات آرام‌بخش این گیاه، مصرف آن را برای مواقعی که افراد سخنرانی عمومی دارند یا کسانی که از اختلالات اضطرابی اجتماعی یا عمومی رنج می‌برند، مفید می‌کند.

البته برای مصرف این گیاه نیز مانند سایر موارد در طب سنتی باید احتیاط هایی را در نظر گرفت. فرنجمشک در مجموع یک گیاه بی خطر است اما در مورد مصرف همزمان با داروهای ضد اضطراب یا افسردگی به دلیل اثرات مشابهی که دارند، باید احتیاط کرد چون استفاده همزمان از هر دو می‌تواند اثراتی قوی‌تر از آنچه در نظر گرفته شده است ایجاد کند و منجر به عوارض جانبی شود. فرنجمشک از تیره نعناعیان شاخه های متعدد دارد و نباید با بادرنجبویه اشتباه گرفته شود. همچنین توجه کنید که این گیاه باید با مشورت متخصص طب سنتی و دز تعیین شده از سوی پزشک مصرف شود. به علاوه توصیه شده افرادی که دچار بیماری های غدد درون ریز، اختلالات روانی و بیماری های قلبی هستند، همچنین خانم های باردار و شیرده از مصرف فرنجمشک خودداری کنند.

کُنار

کُنار یا سدر، درختی همیشه سبز و یک ماده خوراکی ضد اضطراب است که به تسکین تپش قلب ناشی از استرس و اضطراب کمک می‌کند.

کُنار خاصیت آرام بخشی دارد و می تواند به افرادی که دچار بی خوابی و کمبود خواب هستند و هنگام تلاش برای خوابیدن دچار تپش قلب می‌شوند، در داشتن خوابی آرام و راحت کمک می کند. می توانید از دانه های درخت کُنار برای این منظور استفاده کنید. کُنار از طریق یک انتقال دهنده عصبی معروف به «گابا»، مسئول کنترل سیستم عصبی استراحت و هضم (سیستم عصبی پاراسمپاتیک) کار می کند. مصرف کُنار به تشخیص متخصص طب گیاهی به ما کمک می کند تا بخوابیم، عملکرد ایمنی بدن را تقویت می کند و با به کار انداختن سیستم عصبی پاراسمپاتیک باعث هضم موثر مواد غذایی می شود.

مصرف کُنار نیز به دلیل تداخل با برخی مواد خوراکی و دارویی باید با احتیاط و طبق تشخیص و تجویز متخصص انجام شود.

گل ساعتی

گل ساعتی یکی از بهترین گیاهان ضداضطراب است. اثرات این گیاه گسترده است و بر انواع مختلفی از اضطراب اثربخشی دارد اما بیشترین خاصیت آن برای اضطرابی است که ناشی از پرش افکار یا تپش قلب است.

قسمت های نرم ساقه و برگ های این گیاه حاوی ترکیبات شیمیایی است که بسیاری از مواد شیمیایی تنظیم کننده عملکردهای شناختی مغز ما را تعدیل می کنند. این گیاه به ما کمک می کند افکارمان را جمع و جور کنیم و آرامشی شفاف و پیوسته داشته باشیم. همچنین گل ساعتی به کاهش تپش قلب مرتبط با ذهن بیش فعال یا نگران، کمک زیادی می کند. توصیه ایمنی در مورد مصرف این گیاه نیز مشابه با سایر گیاهان دارویی است و از آنجا که با برخی داروها نظیر داروهای اضطراب و افسردگی تداخل دارد حتما باید تحت نظر متخصص مصرف شود.

چه زمانی مراجعه به پزشک ضرورت دارد؟

تپش قلبی که به ندرت اتفاق می‌افتد و بعد از چند ثانیه برطرف می‌شود، نیازی به پیگیری پزشکی ندارد. اما در صورتی که مشکل قلبی تشخیص داده شده دارید و به طور مکرر دچار تپش قلب می‌شوید یا تپش قلبتان مدام تشدید می‌شود، حتما باید به پزشک مراجعه کنید. علاوه بر این اگر تپش قلب با یکی از علائم زیر همراه بود، بیمار فورا باید تحت مراقب‌های پزشکی قرار بگیرد:

- سرگیجه
- ضعف
- احساس سبکی سر
- غش
- از دست دادن هوشیاری
- گیجی
- اختلال در تنفس
- تعریق بیش از حد
- احساس درد، فشار یا گرفتگی و سفتی در سینه
- احساس درد در بازوها، گردن، قفسه سینه، فک یا قسمت فوقانی کمر
- ضربان قلب در حال استراحت بیشتر از ۱۰۰ بار در هر دقیقه

مواد غذایی که با پیری سالم‌تر زنان مرتبط است

گروه بهداشت و سلامت- بر اساس نتایج پژوهش‌های مرکز تحقیقات تغذیه انسانی ژان مایر ایالات‌متحده در موردپیری، زنانی که پروتئین‌های گیاهی بیشتری مصرف می‌کنند، به بیماری‌های مزمن کمتری مبتلا می‌شوند و در آینده سالم‌تر هستند. این تحقیق بر روی داده‌های بیش از ۴۸ هزار زن متمرکز بود. داده‌ها از مطالعه سلامت پرستاران مستقر در هاروارد به‌دست آمدند که زنان متخصص مراقبت‌های بهداشتی را از سال ۱۹۸۴ تا ۲۰۱۶ دنبال می‌کردند. در شروع مطالعه، زنان بین ۳۸ تا ۵۹ سال سن و سلامت جسمی و روانی خوبی داشتند. محققان نظرسنجی‌های مربوط به رژیم غذایی را که هر چهار سال یک بار جمع‌آوری می‌شد، بررسی کردند. آنان فراوانی مصرف غذاهای مختلف را برای ارزیابی تأثیر پروتئین رژیم غذایی بر پیری سالم مورد تجزیه‌وتحلیل قرار دادند. شایان ذکر است پایگاه داده ترکیب مواد غذایی دانشگاه هاروارد برای محاسبه کل پروتئین دریافتی از تمام مواد غذایی استفاده شد. متخصصان ارتباط قابل‌توجهی بین مصرف بیشتر پروتئین گیاهی و کاهش بروز بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی، سرطان، دیابت همچنین کاهش سلامت شناختی و روانی یافتند. زنانی که پروتئین گیاهی بیشتری مصرف کردند، ۴۶ درصد بیشتر احتمال داشت که سلامت آنان در سال‌های آخر زندگی حفظ شود. از سوی دیگر، مصرف بیشتر پروتئین حیوانی با کاهش ۶ درصدی احتمال پیری سالم همراه بود. در حالی که پروتئین حیوانی به‌طور متوسط با محدودیت‌های فیزیکی کمتر در سنین بالا مرتبط بود، پروتئین گیاهی همبستگی قوی‌تر و ثابت‌تری را در همه مدل‌ها، به ویژه با سلامت روان نشان داد. آندرس آردیسون کورات گفت: مصرف پروتئین در میانسالی با ارتقای سلامتی در سال‌های بعد مرتبط بود. منبع پروتئین مهم است. به نظر می‌رسد دریافت بیشتر پروتئین از منابع گیاهی در دوران میانسالی، به علاوه مقدار کمی پروتئین حیوانی، برای سلامتی و بقا در سنین بالاتر مفید است. افزایش مصرف پروتئین حیوانی با سطوح بالاتر نشانگرهای مرتبط با بیماری و افزایش فاکتور رشد شبه انسولین مرتبط بود که با سرطان‌های مختلف مرتبط است.

آردیسون کورات می‌گوید افرادی که مقادیر بیشتری پروتئین حیوانی مصرف می‌کردند، بیشتر به بیماری‌های مزمن مبتلا می‌شدند و نتوانستند عملکرد فیزیکی بهبود یافته‌ای که ما معمولاً با خوردن پروتئین مرتبط می‌دانیم را به دست آورند. جالب توجه است که پروتئین لبنیات از منابعی مانند شیر، پنیر، پنیر پیتزا، ماست و بستنی، هیچ ارتباط معنی‌داری با وضعیت سلامت بهتر در بزرگسالی نشان نداد. نتایج پژوهش کنونی نشان می‌دهد که مزایای پروتئین گیاهی ممکن است فراتر از خود پروتئین باشد. غذاهای گیاهی معمولاً دارای نسبت‌های بالاتری از فیبر رژیمی، ریز مغذی‌ها و پلی فنول‌ها هستند که در غذاهای حیوانی یافت نمی‌شوند. این یافته‌ها نشان داد زنان باید مصرف بیشتر پروتئین خود از میوه‌ها، سبزیجات، آجیل و دانه‌ها را در نظر داشته باشند. با این حال، گنجاندن مقداری ماهی و پروتئین حیوانی برای محتوای آهن و ویتامین B_{12} توصیه می‌شود. آردیسون کورات در پایان بیان کرد دریافت پروتئین در رژیم غذایی، به ویژه پروتئین گیاهی، در میانسالی نقش مهمی در ارتقای پیری سالم و حفظ وضعیت مثبت سلامتی در سنین بالاتر دارد.

۸ عارضه افزایش هورمون استرس بر بدن

گروه بهداشت و سلامت- کورتیزول به طور طبیعی صبح‌ها در بالاترین سطح و شب‌ها در پایین‌ترین سطح وجود دارد. کمی افزایش کورتیزول در بدن، تاثیرات مثبتی از جمله افزایش سریع انرژی به منظور مقابله بدن، افزایش فعالیت‌های حافظه، بالا رفتن ناگهانی توان دفاعی بدن، حس کمتر نسبت به درد، کمک به حفظ تعادل حیاتی در بدن و... به دنبال دارد. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، اما وجود سطح بالا و طولانی مدت کورتیزول در جریان خون (آنچنان که در استرس مزمن پیش می‌آید) دارای اثرات منفی مختلفی است که برخی از این عوارض در پی می‌آید:

_ کاهش کیفیت خواب: همانطور که گفته شد، سطح کورتیزول هنگام خواب کم می‌شود، اما اگر سطح کورتیزول بالا باشد، فرد دچار کاهش کیفیت خواب خواهد شد و لذت خواب عمیق از او سلب خواهد شد.

_ احساس خستگی بعد از خواب عمیق: گاهی اوقات کورتیزول بالا منجر به بروز خستگی مزمن می‌شود؛ به طوری که حتی بعد از استراحت کامل، فرد دوباره احساس خستگی می‌کند.

_ کمردرد و سردرد: سطح کورتیزول بالا منجر به افزایش حساسیت بدن و مغز به درد می‌شود؛ بنابراین شما ممکن است احساس کمردرد، سردرد و دردهای عضلانی کنید.

_ افزایش وزن غیر قابل توضیح: تحقیقات نشان می‌دهد که کورتیزول باعث افزایش چربی در بدن به خصوص در ناحیه شکم خواهد شد. تغذیه سالم و ورزش در این میان به تنظیم سطح کورتیزول کمک می‌کند.

_ ابتلا به عفونت: کورتیزول بیش از حد منجر به تضعیف سیستم ایمنی بدن و ابتلای سریع به سرماخوردگی و آنفلوآنزا خواهد شد.

_ افزایش هوس مواد غذایی نامناسب: مطالعات مختلف ارتباط بین سطح کورتیزول بالا و افزایش میل به غذاهای نامناسب را در مردان و زنان نشان داده است.

_ احساس اضطراب همیشگی: سطح اضطراب و البته بدگمانی هنگام افزایش میزان کورتیزول بیشتر است.

_ ناراحتی‌های مکرر معده: روده‌ها به استرس مزمن بسیار حساس هستند و سطح کورتیزول بالا می‌تواند منجر به یبوست، سوزش معده و گرفتگی عضلات گوارشی شود.

_ مشکلات قلبی: تحقیق برخی محققان بیانگر آن است که میزان بالای کورتیزول با مرگ در اثر بروز عوارض قلبی ارتباط تنگاتنگی دارد. در تحقیقی که به مدت شش سال روی ۸۶۰ نفر از افراد بالای ۶۵ سال که دارای بالاترین میزان کورتیزول در خون‌شان بودند، انجام گرفت، مشخص شد که این افراد در معرض فزاینده خطر مرگ در اثر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی قرار دارند.

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