۱۳ دلیل برای مصرف ادویه طلایی

«زردچوبه» که به آن لقب ادویه طلایی داده شده، دارای فواید زیادی برای سلامتی افراد است که از جمله می توان به کاهش احتمال لخته شدن خون، بهبود علایم افسردگی و درمان یا پیشگیری از برخی سرطان‌ها اشاره کرد.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت- زردچوبه که از ریشه گیاهی به دست می‌آید که در جنوب شرق آسیا و هند می‌روید؛ این ادویه به دلیل داشتن ترکیب «کورکومین» تأثیر مثبتی فراتر از تغذیه اولیه بر سلامت انسان دارد و بیش از پنج هزار سال است که برای کمک به مدیریت درد، تورم، هضم، کلسترول و قند خون استفاده می‌شود.

برخورداری از خواص آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهابی، ضد باکتریایی و ضد سرطانی زردچوبه در تحقیقات پزشکی اثبات شده است به طوری که حتی ترکیبات شیمیایی این ماده ممکن است لخته شدن خون را کند یا از آن جلوگیری کند. در مطالعات آزمایشگاهی و حیوانی، نشان داده شده است که استفاده از زردچوبه به کاهش موارد تجمع پلاکت ها کمک می کند و به طور بالقوه خطر تشکیل لخته‌های خون را کاهش می‌دهد.

برخی شواهد نشان می دهد که کورکومین ممکن است یک روش درمانی ارجح برای افرادی باشد که مستعد ترومبوز عروقی هستند که به درمان ضد آرتریت نیاز دارند.

زردچوبه ممکن است بتواند به کاهش علائم افسردگی کمک کند زیرا کورکومین بر عملکرد انتقال دهنده‌های عصبی مغز تأثیر می‌گذارد.

قویترین جنبه کورکومین توانایی آن در کنترل التهاب است؛ چندین آزمایش حیوانی برای بررسی رابطه کورکومین و بیماری آلزایمر تکمیل شده است. در موش‌ها، به نظر می‌رسد که کورکومین «آسیب‌شناسی آمیلوئید موجود و سمیت عصبی مرتبط را معکوس می‌کند» که یکی از ویژگی‌های کلیدی پیشرفت این بیماری عصبی مرتبط با التهاب مزمن است.این مطالعه نشان می دهد که کورکومین زردچوبه ممکن است به علائم آلزایمر کمک کند.

همچنین بر اساس یک بررسی که در سال ۲۰۲۱ میلادی انجام شد، خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی زردچوبه در درمان چندین بیماری پوستی موثر ارزیابی شده است به طوری که این ادویه می تواند به افزایش درخشش و درخشندگی پوست، تسریع بهبود زخم، آرام کردن منافذ برای کاهش آکنه و زخم آکنه و کنترل عودهای پسوریازیس کمک کند. همچنین ممکن است به درمان خارش، لیکن پلان دهان، قرمزی صورت و همچنین انواع سرطان های پوست کمک کند.

از آنجایی که کورکومین به‌خاطر ویژگی‌های قوی ضد التهابی و کاهش‌دهنده درد شناخته می‌شود، پس از انجام مطالعه روی بیمارانی که به آرتریت روماتوئید مبتلا بودند، اثربخشی عصاره زردچوبه در درمان آرتروز را نشان داد.

علاوه بر این، درمان یا پیشگیری از سرطان از دیگر یافته‌های محققان در رابطه با زردچوبه است؛ از میان تمام موضوعات مختلفی که دانشمندان در رابطه با کورکومین و معکوس کردن بیماری به آن پرداخته‌اند، سرطان (از انواع مختلف، از جمله سرطان پروستات) یکی از موضوعاتی است که به طور کامل مورد تحقیق قرار گرفته و ممکن است به سرطان پروستات، سرطان پانکراس و سایر انواع سرطان کمک کند.

مطالعات آزمایشگاهی نشان داده اند که کورکومین دارای اثرات ضد سرطانی بر سلول های سرطانی است و به نظر می رسد که می تواند سلول های سرطانی را از بین ببرد و از رشد بیشتر جلوگیری کند. بهترین اثرات را روی سرطان سینه، سرطان روده، سرطان معده و سلول های سرطانی پوست دارد. بر این اساس واضح است که یکی از مهمترین فواید زردچوبه توانایی آن به عنوان یک ماده غذایی ضد سرطان است.

از سوی دیگر مطالعات انجام شده نشان داده که زردچوبه ممکن است به مدیریت دیابت کمک کند زیرا کورکومین موجود در زردچوبه به معنای واقعی کلمه ۴۰۰ برابر قوی تر از متفورمین (یک داروی رایج دیابت) است.

یکی از شایع ترین عوارض دیابت، آسیب به اعصاب است که به عنوان نوروپاتی دیابتی شناخته می شود که اشکال مختلفی دارد و می تواند علائم جدی در سراسر بدن از ضعف عضلانی تا کوری ایجاد کند. مطالعه‌ای که روی موش‌ها انجام شد نشان داد که مکمل کورکومین به طور قابل توجهی باعث کاهش درد نوروپاتیک محیطی دیابتی (معمولاً در پاها، پاها، بازوها و دست ها) می‌شود.

زردچوبه برای مدیریت وزن مفید است زیرا به کاهش تکثیر (رشد) سلول‌های چربی کمک می‌کند.

تصور می شود مصرف زردچوبه و کورکومین به حمایت از کبد در سم زدایی موثر بدن و مبارزه با برخی از اثرات سرطان زاهای خطرناک کمک می کند. برای مثال، ممکن است به دفاع در برابر اثرات سموم محیطی و غذایی که به نام بیگانه‌بیوتیک‌ها شناخته می‌شوند، کمک کند. این فرآیند همراه با عوامل آنتی اکسیدانی و ضد التهابی زردچوبه عمل می کند که با هم از عملکردهای مختلف کبد و ایمنی پشتیبانی می‌کنند.

کمک به مدیریت بیماری التهابی روده از دیگر مزیت های زردچوبه است که این نوید را می تواند به سندرم روده تحریک پذیر و سایر علائم بیماری التهابی روده کمک کند.

کمک به تنظیم کلسترول خون از دیگر نتایج تحقیقات آزمایشگاهی زردچوبه است که می تواند به بیمارانی که در معرض خطر بیماری قلبی عروقی هستند، کمک کند.

یکی از خواص پذیرفته‌شده‌تر کورکومین در جوامع علمی، توانایی آن در مدیریت درد است؛ التیام زخم و درد سوختگی، درد بعد از عمل، درد آرتریت ناشی از التهاب، درد نوروپاتیک ناشی از آسیب انقباض، درد دهان و دندان، درد عصب سیاتیک ناشی از آسیب مزمن منقبض کننده و درد مفاصل با مصرف زردچوبه تسکین می یابد.

تصور می شود مصرف زردچوبه و کورکومین به حمایت از کبد در سم زدایی موثر بدن و مبارزه با برخی از اثرات سرطان زاهای خطرناک کمک می کند. برای مثال، ممکن است به دفاع در برابر اثرات سموم محیطی و غذایی که به نام بیگانه‌بیوتیک‌ها شناخته می‌شوند، کمک کند. این فرآیند همراه با عوامل آنتی اکسیدانی و ضد التهابی زردچوبه عمل می کند که با هم از عملکردهای مختلف کبد و ایمنی پشتیبانی می‌کنند.

مطالعات متعدد نشان داده‌اند که مکمل کورکومین می‌تواند ناراحتی مفاصل ناشی از ورزش را کاهش دهد. این تا حدی به دلیل توانایی های تعدیل التهاب آن است و ثابت می کند که زردچوبه برای مفاصل مفید است و سلامت مفاصل را بهبود می‌بخشد.

بر اساس اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، اگرچه استفاده مکرر از زردچوبه در آشپزی یک راه عالی برای استفاده از ادویه است اما زردچوبه تنها حاوی حدود ۳ درصد کورکومین قابل جذب به شکل پودری است که در غذا استفاده می شود. این در حالی است که برخی از قرص‌های زردچوبه با کیفیت بالا حاوی ۹۵ درصد کورکومینوئید هستند.

مطالعات نشان داده‌اند که کورکومین در دوزهای حداکثر ۶ گرم در روز به مدت چهار تا هفت هفته از راه خوراکی بی خطر است. بهترین زمان مصرف این مکمل ها که باید زیر نظر پزشک صورت گیرد، در تحقیقات صورت گرفته متفاوت است اما اعتقاد بر این است که مصرف مکمل های آنتی اکسیدانی در زمان خواب می تواند موثرتر باشد.

باید در نظر داشت که مصرف زردچوبه و مکمل‌های حاوی کورکومین لازم است حد تعادل رعایت شود تا باعث ایجاد عوارض جانبی در فرد نشود.

اثر زعفران بر خلق و خو

گروه بهداشت و سلامت- به نظر می‌رسد عصاره زعفران، علائم افسردگی تحت بالینی را در افراد سالم بهبود می‌بخشد و ممکن است به افزایش انعطاف‌پذیری در برابر ایجاد اختلالات روانپزشکی مرتبط با استرس نیز کمک کند.

یکی از مشکلات اساسی سلامتی که علی رغم پیشرفت تکنولوژی و امکانات روبه افزایش است، مشکلات و اختلالات مرتبط با سلامت روان می باشد.

این اختلالات طیف گسترده ای از علائم را شامل می‌شوند و نام‌های گوناگونی برای آنها درنظر گرفته شده است اما ارتباط تنگاتگی با یکدیگر دارند.

به عنوان مثال، اضطراب، استرس و خلق و خوی پایین ارتباط نزدیکی با هم دارند و ممکن است در بروز علائم افسردگی نقش داشته باشند.

درمان اختلالات روانی یک درمان چندبخشی شامل دارو درمانی، روان درمانی و اصلاح الگوی زندگی است.

راه حل‌های غیر دارویی موثر در کنترل این اختلالات شامل خواب کافی و منظم، فعالیت بدنی مناسب، اصلاح رژیم غذایی، روان درمانی و برخی ترکیبات گیاهی موثر می باشد.

در میان راه‌حل‌های غیردارویی برای بهبود علائم خلقی تحت بالینی و انعطاف‌پذیری در برابر استرس، محصولات طبیعی مانند زعفران اثرات مثبتی در کنترل افسردگی اساسی نشان داده‌اند.

لذا مطالعه ای با هدف بررسی اثربخشی ۸هفته ای مکمل با ۳۰میلی گرم عصاره استاندارد شده زعفران بر بهزیستی هیجانی بزرگسالان سالم با احساسات تحت بالینی بدخلقی و اضطراب انجام شد.

این مطالعه یک طرح دوسوکور، تصادفی، را اتخاذ کرد که در آن ۵۶ مرد و زن سالم (۱۸ تا ۵۴ سال) به مدت ۸ هفته عصاره زعفران یا دارونما دریافت کردند.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، اثرات مزمن زعفران بر اضطراب ذهنی، استرس و احساسات افسردگی با استفاده از پرسشنامه (POMS) اندازه‌گیری شد. سطح کروستین ادراری نیز اندازه گیری شد.شرکت کنندگانی که عصاره زعفران دریافت کردند، در پایان مطالعه، نمرات افسردگی را پایین‌تر و روابط اجتماعی بهتری را گزارش دادند.

سطوح کروستین ادراری با مصرف مکمل زعفران به طور معنی داری افزایش یافت و با تغییر در نمره افسردگی همبستگی داشت.

به نظر می رسد عصاره زعفران علائم افسردگی تحت بالینی را در افراد سالم بهبود می بخشد و ممکن است به افزایش انعطاف پذیری در برابر ایجاد اختلالات روانپزشکی مرتبط با استرس کمک کند.

بدن در گرمای شدید چه مقدار آب نیاز دارد؟

گروه بهداشت و سلامت- با افزایش سالانه دما، از هر زمانی مهم‌تر است که به بدنمان بیشتر توجه کنیم و کرم ضدآفتاب بزنیم و آب کافی بنوشیم تا از کم‌آب شدن بدن جلوگیری کنیم. سازمان ملی خدمات سلامت انگلیس معمولا توصیه می کند روزانه بین شش تا هشت لیوان آب بنوشیم، اما این مقدار ممکن است در تابستان و در شرایط گرمای شدید، تغییر کند. اما نظر نهایی آکادمی‌های ملی علوم، مهندسی و پزشکی ایالات متحده این است که مصرف کافی مایعات روزانه برای مردان ۱۵.۵ لیوان (۳.۷ لیتر) در روز و برای زنان ۱۱.۵ لیوان (۲.۷ لیتر) در روز است. دکتر «آنجلا رای» پزشک عمومی می گوید: در هوای گرم و به‌ویژه اگر ورزش کنیم، نیاز ما به آب افزایش می‌یابد. در یک روز گرم، ما باید تا حدود سه لیتر آب بنوشیم، اما مهم است که این مقدار را در طول روز تقسیم کنیم و مقداری زیاد را یک‌باره ننوشیم. اگر در طول روز آب کافی مصرف نشود، بیماری‌های مختلف مرتبط با گرما می‌توانند بروز کند از جمله گرمازدگی، از حال رفتن بر اثر گرما و گرفتگی عضلانی ناشی از گرما. بر اساس گزارش مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا، نخستین توصیه این است که منتظر نمانید تا تشنه شوید و سپس آب بنوشید، زیرا در آن زمان، شما پیش‌تر دچار کم‌آبی شده‌اید. احساس تشنگی و ادرار تیره‌رنگ و با بوی قوی از نشانه‌های اولیه‌ای به شمار می‌روند که نشان می دهند شما ممکن است دچار کم آبی شده باشید. سایر علائم عبارت‌اند از احساس خستگی، احساس سرگیجه یا خشک شدن دهان. در حالی که مهم است بدانید آیا آب کافی می‌نوشید یا خیر، کلینیک مایو پیشنهاد می کند اگر کسی به‌ندرت احساس تشنگی می کند و ادرارش شفاف یا به رنگ زرد روشن است، احتمالا در مصرف آب او هیچ مشکلی وجود ندارد. این سازمان توصیه می کند که هنگام قرار گرفتن مداوم در گرما، هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ۰.۲ لیتر و در ساعت بین ۰.۷ تا ۰.۹ لیتر آب بنوشید. با این حال، اگر بیش از ۱.۴ لیتر آب در ساعت بنوشید، امکان آبرسانی بیش از حد وجود دارد که می تواند به کاهش سطح نمک خون منجر شود. یک قانون دیگر این است که هر چه شخص بیشتر عرق کند، باید آب بیشتری بنوشد. اگر می خواهید بدنتان را آبرسانی کنید اما در نوشیدن آب مشکل دارید، بخشی از مصرف روزانه مایعات شما می تواند از طریق خوردن میوه‌ها و سبزیجاتی که آب زیادی دارند، مانند خیار، گوجه‌فرنگی، کرفس، هندوانه، کدو سبز، توت فرنگی، کاهو، هلو و نیز ماست تامین شود. زمانی که دیگر به طور فعال بیرون از خانه نیستید، این به معنای آن نیست که می توانید مصرف آب را متوقف کنید. ممکن است چند ساعت طول بکشد تا آب کافی بنوشید و آنچه را بدن شما احتمالا از طریق عرق از دست داده است، کاملا جایگزین کنید. در طول روز به نوشیدن ادامه دهید تا آثار احتمالی کم‌آب شدن بدن را کاهش دهید.

درمان‌های طبیعیِ آفتاب سوختگی؛ از ژل خالص آلوئه ورا تا مخلوط شیر و زردچوبه

گروه بهداشت و سلامت- با آغاز فصل تابستان بسیاری از افراد در معرض آفتاب سوختگی هستند و باید دانست مراقبت از پوستی که مدت طولانی در معرض آفتاب شدید بوده، بسیار مهم است چرا که در غیر این صورت، لطمات ناشی از آن می‌تواند بلندمدت باشد. متخصصان معتقدند اینکه پس از آفتاب سوختگی بلافاصله برای التیام پوستتان، لوسیون یا کرم به اصطلاح «پس از آفتاب» خریداری و استفاده کنید، کافی نیست. به گفته آنها، اگر به مواد به کار رفته در این کرم‌ها به دقت توجه نکنید و انتخاب مناسب و طبق تجویز متخصص نداشته باشید حتی ممکن است با استفاده از آنها به پوستتان بیشتر لطمه بزنید. «میکائلا بولدر»، یک کارشناس پوست در این باره می گوید: فرمول محصولات ویژه استفاده پس از آفتاب سوختگی معمولا بیش از حد غلیظ و روغنی است و قشری از چربی روی پوست می‌کشند، گرما را در لایه بالایی آن حبس و التهاب و احساس سوختگی پوست صورت را تشدید می‌کنند. افزون بر این، بسیاری از محصولات پس از آفتاب سوختگی که بدون نسخه به فروش می‌رسند، حاوی مواد شیمیایی و عطریاتی هستند که پوست آسیب‌دیده را بیشتر تحریک می‌کنند. به همین دلیل توصیه می شود در موارد خفیفِ آفتاب‌سوختگی، روش های طبیعی و خانگی مثل ژل آلوئه ورا را امتحان کنید و در صورتی که نتیجه نگرفتید و عارضه شما طولانی یا تشدید شد حتما از پزشک متخصص کمک بگیرید. اگرچه دوری از سوختگی‌های ناشی از نور شدید خورشید در تابستان گاهی اجتناب‌ناپذیر است اما باید دانست برخی روش‌های خانگی برای رهایی فوری از این سوختگی‌ها نیز وجود دارد. برخی از این مواد و ترکیبات مفید عبارتند از:

-آلوئه‌ورا

این گیاه مدت‌ها است که به دلیل خاصیت التیام‌بخش آن مورد توجه است. آلوئه‌ورا سال‌ها است که نجات دهنده مطمئن پوست است و با توجه به خاصیت خنک کنندگی‌اش، قطعا بهترین درمان برای مراقبت از پوست آفتاب سوخته است. به گفته متخصصان، بهترین نوع آلوئه‌ورا، ژل خالص و بی رنگ آن است.

-عصاره خیار، آب لیمو و گلاب

یک قاشق غذاخوری از هر یک از این مواد را داخل یک کاسه ریخته و مخلوط آن را به آرامی روی قسمت‌های آفتاب سوخته پوست خود بمالید. چند دقیقه صبر کنید تا این ترکیب روی پوستتان باقی بماند و سپس آن را با آب بشویید.

-ماست و پوره گوجه‌فرنگی

یک قاشق غذاخوری از هر یک از این مواد را با یکدیگر مخلوط کرده و خمیر به دست آمده را روی قسمت‌های آفتاب سوخته پوست خود بمالید. پس از نیم ساعت پوست را آبکشی کنید.

-آب پرتقال و ماست

یک قاشق غذاخوری آب پرتقال را در ماست مخلوط کنید و آن را روی قسمت‌های آفتاب سوخته پوست خود قرار دهید. نیم ساعت صبر کرده و سپس پوست خود را با آب بشویید.

-زردچوبه و شیر

مقدار کمی پودر زردچوبه در شیر را مخلوط کنید. پوست خود را به طور کامل با خمیر به دست آمده ماساژ داده و اجازه بدهید این خمیر روی پوست‌تان خشک شود.

-آب سیب زمینی و آب لیمو

آب یک سیب زمینی متوسط را بگیرید و آن را با یک قاشق غذاخوری آب لیمو مخلوط کنید. محلول را روی قسمت‌های آفتاب سوخته پوست خود بمالید و پس از نیم ساعت آبکشی کنید.

استفاده از هر نوع کرم یا لوسیون ضدآفتاب در صورت ملایم و طبیعی بودن آن مناسب است اما اگر مطمئن نیستید که کرم بعد از آفتاب سوختگی که می خرید بیشتر التیام‌بخش و کمتر مضر است، آلوئه‌ورای شفاف و بی رنگ احتمالا بی‌ضررترین گزینه است.

این روش‌ها، درمان‌های خانگی آفتاب سوختگی پوست هستند. اما فراموش نکنید در صورت شدید بودن سوختگی به پزشک مراجعه کنید.

روغن ماهی به سالمندان پرخطر در پیشگیری از آلزایمر کمک می کند

گروه بهداشت و سلامت- روغن ماهی به سالمندان پرخطر در پیشگیری از آلزایمر کمک می کند

یک مطالعه جدید نشان می دهد که مکمل های روغن ماهی ممکن است به سالمندان پرخطر کمک کند تا از بیماری آلزایمر دور بمانند.

محققان گزارش دادند که افراد مسن با خطر ژنتیکی بالا ابتلاء به آلزایمر در صورت مصرف کپسول‌های روغن ماهی، تجزیه کُندتر سلول‌های عصبی مغزشان را تجربه می کنند.

به گفته مؤسسه ملی پیری، این افراد حامل نوع ژن APOE۴ هستند که خطر ابتلاء به آلزایمر را افزایش می‌دهد و با سن شروع پایین‌تر مرتبط است. «ژن بومن»، محقق ارشد از بیمارستان عمومی ماساچوست، گفت: «این واقعیت که تجزیه یکپارچگی عصبی در افرادی که به طور تصادفی تحت درمان امگا ۳ قرار گرفتند و در معرض خطر ابتلاء به بیماری آلزایمر قرار دارند، کند شد، قابل توجه است و مستلزم انجام آزمایش بالینی بزرگ‌تر در جمعیت‌های متنوع‌تر در آینده است.»

با این حال، محققان خاطرنشان کردند که مکمل‌های روغن ماهی به طور کلی برای همه افراد مسن مفید نیست.برای این مطالعه، محققان ۱۰۲ فرد ۷۵ ساله و بالاتر را که سطوح نسبتاً پایینی از اسیدهای چرب امگا ۳، ماده مفید روغن ماهی، داشتند، انتخاب کردند.محققان می گویند مکمل‌های روغن ماهی به عنوان وسیله‌ای برای بهبود عملکرد مغز در افراد مبتلا به مشکلات حافظه مطرح می‌شود.

شرکت کنندگان در شروع مطالعه و پس از سه سال به دنبال ضایعات ماده سفید در مغز، اسکن مغزی MRI دریافت کردند.همه آنها سطوح نسبتاً بالایی از ضایعات ماده سفید داشتند اما سالم بودند و زوال عقل نداشتند. به گفته محققان، این ضایعات می توانند توانایی رگ‌های خونی برای تغذیه سلول‌های مغز را مهار کنند و خطر ابتلاء به زوال عقل را در آینده افزایش دهند.

از نیمی از شرکت کنندگان خواسته شد مکمل‌های روزانه روغن ماهی مصرف کنند و نیمی دیگر دارونما مبتنی بر دانه سویا مصرف کردند.

به گفته محققان، اسکن‌های MRI کاهش جزئی در پیشرفت ضایعات ماده سفید در بین افرادی که روغن ماهی مصرف می‌کردند، نشان داد، اما به اندازه‌ای نبود که از نظر آماری معنی‌دار باشد. با این حال، حاملان APOE۴ که روغن ماهی مصرف کردند، در مقایسه با گروه دارونما، یک سال پس از شروع مصرف روغن ماهی، کاهش چشمگیری در تجزیه یکپارچگی سلول‌های مغزشان تجربه کردند.

بومن گفت: «این اولین کارآزمایی پیشگیری از زوال عقل است که از ابزارهای پیشگیری مدرن مانند آزمایش خون و اسکن مغز استفاده می‌کند تا نه تنها افراد در معرض خطر ابتلاء به زوال عقل، بلکه افرادی را که برای دریافت مداخلات تغذیه‌ای خاص مناسب هستند نیز شناسایی کند.»

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 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 اپ ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ ارسال فرمایند

۱ ماهه: ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۳ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۶ ماهه: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال
یکساله: ۳۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال
قیمت یک نسخه: ۱۲۰/۰۰۰ 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