اکسیر سلامتی برای ذهن و بدن

■ چای سبز با خواص شگفت‌انگیز خود از کاهش وزن تا پیشگیری از بیماری‌های قلبی و سرطان، به عنوان یک اکسیر طبیعی شناخته می‌شود.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت- چای سبز یکی از فرآورده‌هایی است که از برگ چای تهیه می‌شود و چای بسته به اینکه تحت چه نوع فرآوری قرار بگیرد، می‌تواند انواع چای سبز، چای مشکی و حتی چای سفید را تولید کند. چای سبز از دیرباز به خاطر محتوای غنی از آنتی‌اکسیدان خود شناخته شده است.

در کشورهای خاور دور استفاده می‌شده است. چای سبز حاوی انواع فلاونول‌ها است که بعضی از انواع آن به عنوان کاتچین شناخته می‌شود. فراوان‌ترین و قدرتمندترین کاتچین موجود در چای سبز اپیگالوکاتچین گالات است که با کاهش خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی و انواع خاصی از سرطان در ارتباط است. از خواص چای سبز برای جلوگیری از ریزش مو و بهبود سلامت مو استفاده می‌شود.

چای سبز یکی از سالم‌ترین نوشیدنی‌های جهان محسوب می‌شود که سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات مفید برای سلامت بدن است. این نوشیدنی طبیعی به دلیل دارا بودن کاتچین‌ها، در کاهش التهاب و محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب‌های اکسیداتیو نقش مهمی دارد.

نقش چای سبز در سلامت قلب و عروق

مصرف منظم چای سبز می‌تواند به کاهش کلسترول بد (LDL) و تنظیم فشار خون کمک کند. تحقیقات نشان داده‌اند که این نوشیدنی احتمال ابتلاء به بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش داده و سلامت عمومی قلب را بهبود می‌بخشد.

پیشگیری از سرطان با مصرف چای سبز

چای سبز به دلیل داشتن ترکیبات ضدسرطانی، می‌تواند در پیشگیری از برخی سرطان‌ها از جمله سرطان سینه، پروستات و روده نقش داشته باشد. آنتی‌اکسیدان‌های قوی آن به کاهش رشد سلول‌های سرطانی کمک می‌کنند.

تقویت عملکرد مغز و کاهش استرس

کافئین و آمینواسید ال-تیانین موجود در چای سبز باعث افزایش تمرکز و بهبود عملکرد مغز می‌شوند. این نوشیدنی همچنین می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند و تأثیر مثبتی بر سلامت روان داشته باشد.

چای سبز یک نوشیدنی طبیعی با خواص بی‌شمار برای سلامت بدن است. از کاهش وزن و بهبود سلامت قلب تا پیشگیری از سرطان و افزایش تمرکز، فواید این چای آن را به یک انتخاب عالی برای سبک زندگی سالم تبدیل کرده است.

فواید چای سبز برای ریه

یکی از مهم‌ترین اعضای بدن ما که کار تنفس و رساندن اکسیژن به تمام بدن را دارد ریه است. به علت اینکه ریه دروازه ورود اکسیژن از محیط خارج به بدن نامیده می‌شود، در معرض انواع آلودگی‌ها و بیماری‌ها است و علاوه‌بر ورود اکسیژن، نقش محافظت از بدن را در مقابل این آلودگی‌ها دارد. نوشیدن چای سبز به افزایش سلامت ریه‌ها کمک بسیاری می‌کند و مهم‌ترین خواص چای سبز برای ریه برطرف کردن برخی از انواع بیماری‌ها و آلودگی‌ها است.

بیماری‌های تنفسی متعددی وجود دارد که سلامت ریه‌ها را تهدید می‌کند؛ اما مهمترین آن‌ها ۱- برونشیت مزمن (COPD) است که سرفه و خلط طولانی مدتی ایجاد می‌کند و دیگری ۲- آمفیزم است که در طول زمان به ریه‌ها آسیب می‌رساند. مطالعات روی خواص چای سبز برای ریه نشان داده است چای سبز سرشار از پلی فنول‌ها بوده که دارای خواص ضدالتهابی هستند؛ از انسداد مزمن ریه‌ها و بیماری‌های نامبرده جلوگیری می‌کند. تحقیقات نشان داده است که نوشیدن دو فنجان چای سبز در روز با کاهش خطر (COPD) همراه است.

درمان دیابت با چای سبز

دارچین ممکن است با کاهش سطح قند خون، اثرات ضد دیابتی قوی داشته باشد. به نظر می‌رسد این ادویه به روشی مشابه انسولین عمل می‌کند، هورمونی که مسئول خروج قند از جریان خون و داخل بافت‌های شماست. علاوه بر این، ترکیبات موجود در دارچین ممکن است با کاهش مقاومت به انسولین به کاهش سطح قند خون کمک کنند و در نتیجه اثربخشی انسولین را افزایش دهند. دارچین همچنین ممکن است به کاهش سرعت تجزیه کربوهیدرات‌ها در روده شما کمک کند و از افزایش سطح قند خون شما بعد از غذا جلوگیری کند. اکثر مطالعات فوایدی را مشاهده کردند که افراد دوزهای غلیظ از ۱۲۰ میلی گرم تا ۶ گرم پودر دارچین را مصرف کردند. با این حال، شواهدی وجود دارد که چای دارچین ممکن است فواید کاهش قند خون را نیز ارائه دهد.

چای سبز در لاغری

مهم‌ترین مزیتی که برای چای سبز معرفی می‌شود، لاغری و تناسب اندام است. دلیل این امر این است که چای سبز میزان سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد. در این چای میزان زیادی پلی فنل وجود دارد که برای تشدید سطح اکسید شدن چربی و افزایش سوخت و ساز بدن مفید است. به همین دلیل است که مصرف چای سبز مخصوصاً در کنار ورزش و رژیم غذایی تأثیر زیادی در کاهش وزن دارد.

چای سبز یک نوشیدنی طبیعی با خواص بی‌شمار برای سلامت بدن است. از کاهش وزن و بهبود سلامت قلب تا پیشگیری از سرطان و افزایش تمرکز، فواید این چای آن را به یک انتخاب عالی برای سبک زندگی سالم تبدیل کرده است.

پودر چای سبز که به آن ماچا گفته می‌شود، ارزش غذایی بیشتری نسبت به برگ چای سبز دارد. این پودر به دو صورت قوی و ملایم در دسترس است. نوع قوی آن از بوته‌هایی با سن ۳۰ سال به بالا تهیه شده و پودری که از بوته‌های کمتر از ۳۰ سال تهیه شود، ملایم یا اوسوچا گفته می‌شود. ترکیبات موجود در چای سبز بسیار مفید بوده و برای چربی سوزی استفاده می‌شوند. در ادامه برخی از دلایل مفید بودن این چای برای لاغری آورده شده‌اند.

افزایش میزان کافئین در بدن

بسیاری از افراد در شروع روز خود کافئین مصرف می‌کنند تا در طول روز انرژی کافی برای انجام فعالیت‌های خود داشته باشند. اما این نوشیدنی‌ها می‌توانند مضراتی برای بدن داشته باشند. یکی از فواید چای سبز برای لاغری افزایش میزان کافئین است. چای سبز از نوشیدنی‌های بسیار مفیدی است که می‌تواند میزان کافئین بدن را افزایش دهد. البته میزان کافئین موجود در چای سبز از قهوه کمتر است.

کافئین یکی از بهترین و مؤثرترین مواد در چربی سوزی و بهبود عملکرد بدن است. اگر از این نوشیدنی در کنار ورزش و یک رژیم غذایی سالم استفاده کنید، به راحتی به تناسب اندام می‌رسید. از چای سبز در بسیاری از مکمل‌های چربی سوز که قبل از ورزش مصرف می‌شوند، استفاده شده است.

حرکت سلول‌های چربی

زمانی که فرد برای لاغری و کاهش وزن ورزش می‌کند، بدن سوخت لازم را از طریق چربی‌ها دریافت می‌کند. ابتدا باید چربی درون سلول‌های چربی را تجزیه کرده تا آن‌ها را بسوزاند و انرژی مورد نیاز را تأمین کند. این انرژی نیز به جریان خون منتقل می‌شود. تمام مراحل گفته شده توسط هورمون‌های چربی سوز صورت می‌گیرند. چای سبز از بهترین و مفیدترین نوشیدنی‌ها برای کمک به انجام این فرآیند است.

افزایش متابولیسم بدن

چای سبز تأثیر فوق العاده‌ای در افزایش متابولیسم بدن دارد. همین موضوع تأثیر عالی در کاهش وزن دارد. متابولیسم فرآیند شیمیایی است که بدن برای زنده نگه داشتن ما طی می‌کند. در واقع تمام فعالیت‌های ما از تنفس تا تجزیه غذا به متابولیسم ارتباط دارند. زمانی که در حال کاهش وزن هستید، این موضوع از اهمیت بیشتری برخوردار است. در واقع برای انجام فعالیت‌های مختلف به انرژی نیاز دارید.

همچنین بر اساس تحقیقات انجام شده چای سبز می‌تواند به چربی‌های ناحیه شکم کمک بیشتری کند. چربی‌های بدن یکسان نیستند. برخی از آن‌ها که در زیر پوست قرار دارند و به آن‌ها چربی احشایی گفته می‌شود. این چربی‌ها ارتباط زیادی با بیماری‌هایی مانند دیابت نوع ۲ دارند. با کاهش این چربی‌ها به کمک چای سبز، خطر ابتلاء به این بیماری نیز کاهش می‌یابد.

کالری کم

چای سبز هیچ گونه کالری ندارد، به همین دلیل می‌توانید بدون دغدغه مصرف کالری آن را میل کنید. البته اگر عادت دارید به همراه چای خود از خرما، کشمش، قند و هر چیز شیرین کننده دیگری استفاده کنید، کالری بیشتری دریافت می‌کنید.

تفاوت های سرماخوردگی و آلرژی را بشناسید

گروه بهداشت و سلامت- فوق تخصص آسم و آلرژی گفت: با توجه به شباهت علامت‌های آلرژی با سرماخوردگی، درمان‌های خودسرانه دردسرساز می‌شود. سید علیرضا مهدویانی، آلرژی یا رینیت آلرژیک را بیماری التهابی شایع مخاط بینی عنوان کرد و افزود: این مسئله با عطسه‌های مکرر، خارش، آبریزش بینی و احتقان بینی مشخص همراه است. به گفته این فوق تخصص آسم و آلرژی، اغلب از رینیت آلرژیک به عنوان یک مشکل فصلی یا آلرژی نام برده می‌شود اما این بیماری می‌تواند با التهاب پایدار مخاط بینی و التهاب عفونی نظیر سرماخوردگی یا سینوزیت همراه باشد. افرادی که به بیماری‌های آلرژیک مبتلا هستند، مشکلات بیشتری با سرماخوردگی ویروسی دارند. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، رینیت آلرژیک را به دو نوع فصلی (Seasonal) و سالپا (perennial) طبقه بندی کرد و گفت: در آب و هوای معتدل، گرده گیاهان مسئول رینیت آلرژیک فصلی هستند. مهدویانی خاطرنشان کرد: رینیت آلرژی سالپا (perennial) اغلب در اثر آلرژن های داخل محیط منزل (Indoor) نظیر مایت، (هیره) پشم و پر حیوانات خانگی مثل سگ، گربه و سوسک‌ها ایجاد می‌شود. وی، تظاهرات کلینیکی این بیماری را شامل شکایاتی نظیر احتقان بینی، خارش، عطسه، آبریزش از بینی ذکر کرد و ادامه داد: این نشانه‌ها گاهی با خارش و اشک ریزش چشم همراه می‌شود و هنگامیکه فرد در معرض آلرژن‌های مسئول قرار گیرد این شکایات افزایش می‌یابد. این بیماری با سایر بیماری‌های التهابی غشای مخاط تنفسی مانند آسم، سینوزیت، اوتیت مدیا (عفونت گوش میانی) ارتباط تنگاتنگی دارد. وی، درمان آلرژی بینی را بر سه اصل پیشگیری از تماس با آلرژن‌ها، درمان دارویی (فارماکوتراپی) و در نظر قرار دادن حساسیت زدایی (ایمونو تراپی، واکسن‌های آلرژی) استوار دانست.

پیشگیری از تماس با آلرژن‌ها

این فوق تخصص آسم و آلرژی، اقدامات اختصاصی در راستای تماس کمتر با آلرژن‌های خارج و داخل محیط خانه را باعث کاهش ریسک حساسیت و علائم آلرژیک در فرد برشمرد.

تنها اقدام مؤثر برای اجتناب از آلرژن‌های حیوانات (سگ و گربه) دور کردن آنها از خانه است. اجتناب از گرده گیاهان و قارچ‌ها نیز با قرارگرفتن در محیط‌های دارای دستگاه‌های تهویه هوا امکان‌پذیر است. مهدویانی استفاده از پوشش‌های ضد آلرژی بر روی بالش‌ها را باعث کاهش تماس با مایت‌ها دانست و تاکید کرد: ملحفه تشک و پوشش بستر خواب فرد مبتلا به آلرژی نیز باید هر هفته با آب داغ شسته شود.

نشانه‌های آلرژی با ویروس‌ها را بشناسید

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در ادامه خاطرنشان کرد: در بیماری ویروسی غالباً علاوه بر تب، سرفه، بدن درد و ضعف عمومی، شاهد بروز علائمی نظیر آبریزش بینی، گرفتگی و احتقان بینی و گلو درد در بیمار هستیم. به گفته وی، حداقل کار در زمان ابتلاء به بیماری‌های ویروسی در موارد خفیف، رعایت موارد توصیه شده نظیر درمان علامتی، استراحت در منزل، تغذیه مناسب و مصرف مایعات و در شرایط وخیم‌تر مراجعه سریع به پزشک است. مهدویانی، سابقه وجود آلرژی در فرد مبتلا را یکی از عوامل افتراق آن از بیماری‌های ویروسی برشمرد و گفت: در آلرژی یا رینیت آلرژیک علائم آبریزش از بینی، احتقان بینی و گاهاً سرفه و سردرد وجود دارد، افراد مبتلا به آلرژی بهاره اغلب دارای سابقه این علائم در سال‌های گذشته یا حداقل ماه‌های گذشته بوده‌اند درحالیکه در بیماری کرونا این نشانه‌ها به صورت ناگهانی اتفاق می‌افتد. علاوه بر این در رینیت آلرژیک معمولاً تب، بدن درد، ضعف و بی اشتهایی وجود ندارد درحالی که ویروس‌ها اغلب همراه با این علائم و بعضاً همراه با کاهش یا فقدان حس بویایی هستند. این فوق تخصص آسم و آلرژی، وجود درگیری چشمی به صورت خارش، اشک ریزش و قرمزی ملتحمه را ویژه بیماری آلرژی دانست و گفت: این نشانه‌ها در بیماری‌های ویروسی مثل آنفلوانزا و کرونا کمتر دیده می‌شود. وجود تب و سرفه شایع‌ترین شکایات در زمان ابتلاء به بیماری‌های ویروسی است که در آلرژی فصلی به کلی وجود ندارد یا کمتر دیده می‌شود، در حالی که خارش بینی و چشم از شکایات کلیدی برای تشخیص رینیت آلرژیک و افتراق آن از ویروس‌هاست.

دانه‌ای کوچک اما معجزه‌ای بزرگ برای سلامتی

گروه بهداشت و سلامت- کنجد، این دانه‌ی شگفت‌انگیز، سرشار از مواد مغذی است که سلامت قلب، استخوان‌ها و پوست را تضمین می‌کند.

کنجد یکی از مغذی‌ترین دانه‌های خوراکی است که از دیرباز در طب سنتی و رژیم‌های غذایی سالم جایگاه ویژه‌ای داشته است. این دانه‌ی کوچک اما پرخاصیت، سرشار از مواد مغذی بوده و نقش مهمی در سلامت بدن ایفا می‌کند، این دانه یکی از دانه‌های خوراکی پرخاصیت است که از دیرباز در سبد غذایی بسیاری از فرهنگ‌ها جای داشته است. این دانه‌ی مغذی علاوه بر طعم لذیذ، سرشار از مواد معدنی و ویتامین‌های ضروری برای بدن است.

سرشار از مواد مغذی

کنجد حاوی مقدار زیادی پروتئین، فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها و اسیدهای چرب مفید است. همچنین سرشار از کلسیم، منیزیم، آهن و روی است که به تقویت استخوان‌ها، بهبود عملکرد مغز و تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند.

دوستدار قلب و عروق

یکی از مهم‌ترین خواص کنجد، تأثیر مثبت آن بر سلامت قلب است. چربی‌های غیر اشباع موجود در کنجد باعث کاهش کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL) در خون می‌شود. این ویژگی از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی جلوگیری می‌کند و فشار خون را متعادل نگه می‌دارد.

مؤثر در کاهش استرس و تقویت اعصاب

کنجد حاوی ترکیباتی همچون ویتامین‌های گروه B و منیزیم است که نقش مهمی در کاهش استرس، بهبود کیفیت خواب و تقویت سیستم عصبی دارند. مصرف منظم این دانه می‌تواند به کاهش اضطراب و افسردگی کمک کند.

محافظ پوست و مو

روغن کنجد به دلیل داشتن ویتامین E و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی، به حفظ سلامت پوست و مو کمک می‌کند. استفاده از روغن کنجد روی پوست، از ایجاد چین و چروک جلوگیری کرده و باعث نرمی و لطافت آن می‌شود. همچنین، مصرف آن می‌تواند از ریزش مو پیشگیری کرده و رشد موها را تقویت کند. کنجد، این دانه‌ی کوچک اما پرارزش، با داشتن خواص بی‌شمار، می‌تواند نقش مهمی در حفظ سلامت بدن ایفا کند. گنجاندن آن در رژیم غذایی روزانه، به صورت دانه‌ی خام، تفت داده‌شده، روغن یا حتی ارده، می‌تواند گامی مؤثر در راستای حفظ سلامتی باشد.

ترکیبات مغذی کنجد؛ منبعی سرشار از انرژی

کنجد منبع غنی از پروتئین، فیبر، اسیدهای چرب ضروری، آنتی‌اکسیدان‌ها و املاح معدنی مانند کلسیم، منیزیم، آهن، روی و فسفر است. این ترکیبات مغذی، کنجد را به یکی از سالم‌ترین گزینه‌های تغذیه‌ای تبدیل کرده‌اند که به تقویت سیستم ایمنی، سلامت قلب و بهبود عملکرد بدن کمک می‌کند.

خواص شگفت‌انگیز کنجد

حفاظت از سلامت قلب و عروق؛ کنجد حاوی مقادیر زیادی اسیدهای چرب غیر اشباع، به‌ویژه امگا ۶ و امگا ۹ است که به کاهش کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL) کمک می‌کنند. این ویژگی از تصلب شرایین، حملات قلبی و سکته مغزی پیشگیری کرده و فشار خون را در حد متعادل نگه می‌دارد. تقویت استخوان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان؛ کنجد منبعی غنی از کلسیم، فسفر و منیزیم است که در رشد و استحکام استخوان‌ها نقش کلیدی دارد. مصرف منظم کنجد به‌ویژه برای کودکان در حال رشد، زنان باردار و سالمندان توصیه می‌شود تا از کاهش تراکم استخوانی و ابتلاء به پوکی استخوان جلوگیری شود. بهبود عملکرد مغز و حافظه؛ مغز برای عملکرد بهتر به اسیدهای چرب سالم نیاز دارد. لیگنان‌ها و ویتامین B۶ موجود در کنجد به بهبود عملکرد شناختی، افزایش تمرکز و کاهش خطر ابتلاء به بیماری‌هایی مانند آلزایمر و زوال عقل کمک می‌کنند. همچنین منیزیم و تریپتوفان موجود در کنجد تأثیر مثبتی بر کاهش استرس، اضطراب و بهبود خواب دارند.

کنجد و سلامت استخوان‌ها

کنجد سرشار از منیزیم، کلسیم و فسفر است که از مواد معدنی مهم برای سلامت استخوان‌ها به‌شمار می‌آیند. این دانه روغنی از کاهش تراکم استخوان جلوگیری می‌کند و مانع از بروز بیماری پوکی استخوان می‌شود. افرادی که نباید به دلیل حساسیت معده‌شان لبنیات مصرف کنند، می‌توانند از خواص کنجد با پوست بهره ببرند. چرا که پوست کنجد منبع غنی کلسیم است و به سلامت استخوان‌ها کمک می‌کند.

خواص کنجد برای کودکان

در ترکیبات کنجد مواد مغذی همچون پروتئین، کلسیم و چربی‌های مفید وجود دارند که به رشد استخوان‌ها و ماهیچه‌های بدن کودکان کمک می‌کنند. همچنین اسیدهای چرب و مواد مغذی این دانه روغنی برای تقویت عملکرد مغز کودکان مفید هستند

کنجد و افزایش وزن

کنجد سفید منبع غنی از کالری، فیبر و چربی سالم به‌شمار می‌آید که به افزایش وزن سالم کمک می‌کنند. افرادی که به دنبال اضافه وزن طبیعی هستند، می‌توانند از خواص کنجد سفید برای چاقی سالم استفاده کنند. برای اطلاع از میزان مصرف مجاز کنجد سفید جهت چاقی بهتر است با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

کنجد سفید بهتر است یا سیاه؟

کنجد سفید؛ بیشتر برای تأمین کلسیم، منیزیم و فیبر توصیه می‌شود و به بهبود سلامت استخوان‌ها، کاهش فشار خون و تقویت پوست و مو کمک می‌کند. کنجد سیاه؛ دارای خواص آنتی‌اکسیدانی بالاتر، آهن بیشتر و تأثیرات مثبت بر سلامت قلب، کبد و دستگاه گوارش است. همچنین، برای جلوگیری از سفیدی مو و تقویت سیستم ایمنی مؤثرتر است. کنجد؛ دانه‌ای کوچک اما سرشار از خواص دارویی و تغذیه‌ای است که می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت قلب، استخوان‌ها، مغز و پوست بگذارد. گنجاندن این ماده در رژیم غذایی روزانه نه تنها باعث بهبود کیفیت زندگی می‌شود، بلکه از بسیاری از بیماری‌های مزمن نیز پیشگیری می‌کند.

سردرد سینوزیتی یا میگرن؟ تفاوتی که نباید نادیده گرفت

گروه بهداشت و سلامت- پرفسور ابراهیم رزم پا متخصص و جراح گوش و حلق و بینی گفت: سینوزیت معمولاً با گرفتگی بینی، ترشحات چرکی و سنگینی سر همراه است. این علائم اغلب به دنبال یک سرماخوردگی ایجاد می‌شوند و در مواردی که سینوزیت حاد باشد، هنگام خم شدن سر، درد بیشتر می‌شود. اما سردردهای میگرنی یا عصبی معمولاً یک‌طرفه هستند، ممکن است با تهوع و استفراغ همراه شوند و ارتباط مستقیمی با علائم بینی ندارند. وی افزود: بسیاری از سردردهایی که به اشتباه سینوزیت تشخیص داده می‌شوند، در واقع سردردهای عصبی یا میگرنی هستند. متأسفانه در چنین مواردی، آنتی‌بیوتیک و داروهای نامناسب تجویز می‌شود. تشخیص دقیق بسیار مهم است و معمولاً نیاز به بررسی بالینی و گاهی تصویربرداری وجود دارد. پرفسور رزم یا ادامه داد: افرادی که مرتباً دچار سینوزیت می‌شوند باید بررسی تخصصی شوند. گاهی این مشکل به دلیل عواملی مانند انحراف تیغه بینی، پولیپ بینی یا آلرژی ایجاد می‌شود. در چنین مواردی، ممکن است نیاز به جراحی یا درمان‌های خاص برای باز کردن راه تخلیه سینوس‌ها باشد. وی در پایان خاطرنشان کرد: مهم‌ترین نکته این است که افراد از خوددرمانی پرهیز کنند و بی‌رویه از آنتی‌بیوتیک استفاده نکنند. اگر علائمی مانند سردرد مداوم، ترشحات چرکی از بینی یا خونریزی مکرر بینی داشتند، حتماً به متخصص گوش، حلق و بینی مراجعه کنند. پیشگیری همیشه بهتر از درمان است؛ استفاده از بخور، مصرف مایعات و مرطوب نگه داشتن هوا در فصل سرما می‌تواند از بسیاری از مشکلات جلوگیری 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 و یا به شماره شبا : IR۹۸۰۱۳۰۱۰۰۰۰۰۰۰۰۸۷۱۰۰۰۰۹ 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