خوراکی‌های مفید برای سلامتِ قلب و مغز

■ **برای حفظ سلامت قلب، عروق و مغز، داشتن یک رژیم غذایی غنی از مواد مغذی، ضروری است زیرا حدود ۲۵ درصد از خونِ بدن ما به مغز می‌رسد.**

گروه بهداشت و سلامت – متخصصان تغذیه و سلامت تاکید دارند مصرف غذاهای سرشار از چربی‌های اشباع‌شده و کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده به‌ویژه خوراکی‌های فوق‌فرآوری‌شده می‌تواند به رگ‌های خونی مغز آسیب برساند و خطر اختلال در عملکرد مغز و احتمال سکته مغزی و زوال عقل را افزایش دهد.

همچنین مهم است که از مصرف بیش از حد قند پرهیز کنیم. قند زیاد می‌تواند توانایی مغز را در تولید «آدنوزین تری‌فسفات» (ATP) که انرژی لازم برای انجام فرایندهای حیاتی سلولی را تامین می‌کند، مختل کند. علاوه بر این، قند زیاد می‌تواند باعث افزایش ناگهانی انسولین و اختلال در متابولیسم مغز شود و احتمالا بر عملکرد شناختی تاثیر بگذارد.

البته زوال شناختی معمولا برگشت‌پذیر نیست اما پیروی از یک رژیم غذایی سالم برای مغز می‌تواند سرعت تخریب سلول‌های عصبی را کاهش دهد و خطر ابتلا به آلزایمر را کم کند.

نشریه «نیویورک پست» در همین رابطه هشت خوراکی مفید برای سلامت مغز را برشمرده است.

ماهی‌های غیرپرورشی

ماهی تازه به‌ویژه ماهی‌های چرب، سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ هستند. این چربی‌های سالم خواص ضدالتهابی دارند. سعی کنید ماهی را تا حد امکان تازه و از نوع غیرپرورشی تهیه کنید. ماهی‌های پرورشی اغلب از موادی تغذیه می‌کنند که ممکن است تمایلی به مصرف آنها نداشته باشید.

سبزیجات برگ‌دار

سبزیجات برگ‌دار سرشار از فیبر، فولات، لوتئین و بتاکاروتن هستند.

مارچوبه یا بروکلی که بخارپز شده یا تفت‌داده شده‌اند، هم انتخاب‌های مناسبی هستند. البته مارچوبه برگ‌دار محسوب نمی‌شود اما مقدار زیادی فیبر دارد که می‌تواند به سلامت میکروبیوم روده که بر عملکرد مغز تاثیر مثبتی دارد، کمک کند.

گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی هم منبع غنی از لیکوپن است؛ یک آنتی‌اکسیدان قوی که با بتاکاروتن مرتبط است. آنتی‌اکسیدان‌ها برای سلامت مغز بسیار مهم هستند زیرا با التهاب و استرس اکسیداتیو مبارزه و به پیشگیری از نوردوژنراسیون (تحلیل سلول‌های عصبی) کمک می‌کنند.

گردو و انواع توت‌ها

همه مغزها مفیدند اما تمام آنها ارزش تغذیه‌ای یکسانی ندارند. گردو بالاترین نسبت اسیدهای چرب امگا-۳ (چربی‌های مفید) به امگا-۶ (چربی‌های مضر) را دارد. بلوبری هم سرشار از فلاونوئیدها است که آنتی‌اکسیدان‌های قوی و مولکول‌های ضدالتهابی هستند و می‌توانند اثر استرس بر مغز را کاهش دهند.

روغن زیتون

روغن زیتون یکی از مواد خوراکی مهم برای سلامت مغز است که می‌توانید در پخت‌وپز هم استفاده کنید. روغن زیتون غنی از چربی‌های تک‌غیراشباع است که به کاهش کلسترول بد (ال‌دی‌ال) و افزایش کلسترول خوب (اچ‌دی‌ال) کمک می‌کند.

زردچوبه و زنجبیل

ترکیب فعال در زردچوبه موسوم به «کورکومین»، یک آنتی‌اکسیدان با خواص ضدالتهابی که ممکن است به سلامت مغز کمک کند زیرا احتمال دارد در شکستن پلاک‌های آمیلوئیدی که از ویژگی‌های بیماری آلزایمر ند، موثر باشد.

همچنین ترکیب زردچوبه با فلفل سیاه جذب آن را برای بدن آسان‌تر می‌کند.

یکی دیگر از ریشه‌های گیاهی مفید برای مغز، زنجبیل است. زنجبیل به غذاها طعم فوق‌العاده‌ای می‌بخشد و گفته می‌شود که به شفاف‌تر شدن ذهن کمک می‌کند. علاوه بر این حاوی فیبر است.

قهوه و چای

چای‌ها در واقع گیاهان کاملا خشک‌شده‌ای هستند که منبع عالی فیتونوترینت‌ها محسوب می‌شوند که می‌توانند بر متابولیسم مغز تاثیر چشمگیری داشته باشند.

دانه‌های قهوه نیز در اصل نوعی توت هستند که خشک و برشته شده‌اند. از نظر گیاه‌شناسی، دانه‌های قهوه در واقع هسته (یا دانه) میوه‌ای هستند که به آن گیلاس قهوه (Coffee cherry) گفته می‌شود. این میوه نوعی توت (berry) محسوب می‌شود زیرا گوشتی در اطراف دانه است.

هم چای و هم قهوه سرشار از فلاونوئیدها هستند که می‌توانند کنترل گلیسمی (تنظیم قند خون) را بهبود ببخشند. این نوشیدنی‌ها کافئین هم دارند که می‌تواند تمرکز را افزایش دهد و به انجام دادن کارها کمک کند.

ذرت بوداده خانگی

اگر به دنبال یک میان‌وعده لذت‌بخش و سرگرم‌کننده هستید، ذرت‌بوداده تازه درست‌شده، انتخاب خوبی خواهد بود. این میان‌وعده بسیار سالم‌تر و رضایت‌بخش‌تر از چیپس سیب‌زمینی است.

۵ روش مؤثر در درمان کمردرد

گروه بهداشت و سلامت – پیشنهادات زیادی برای تسکین کمردرد وجود دارد که درمان‌های غیرجراحی مراقبت‌های خط اول برای کمردرد محسوب می‌شوند.

پیشنهادات زیادی برای تسکین کمردرد وجود دارد: طب سوزنی، گرما، کانابینوئیدها، شل کننده‌های عضلانی، پالس‌های الکتریکی TENS، حجامت خشک، مُسکن‌ها، ماساژ از جمله این موارد است. اما بر اساس یک بررسی شواهد جدید، در واقع این توصیه‌ها درد کمر را کاهش نمی‌دهد.

بر اساس شواهد پزشکی موجود، تنها مُسکن‌هایی مانند آسپرین یا ایبوپروفن-داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (NSAIDs) -در درمان کمردرد کوتاه‌مدت مؤثر هستند.

به گفته محققان، همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد پنج درمان دیگر ممکن است به کمردرد طولانی مدت کمک کند: ورزش، دستکاری ستون فقرات، چسب کمر، داروهای ضد افسردگی و کرم‌های گرم کننده حاوی موادی مانند کپسایسین.

«آیدان کشین»، معاون مرکز تأثیر درد در تحقیقات علوم اعصاب استرالیا، در بیانیه‌ای گفت: «به‌طور شگفت‌انگیزی، ما متوجه شدیم که این درمان‌ها از هر ۱۰ نفر فقط برای یک نفر مؤثر بوده است.»

کشین گفت که درمان‌های غیرجراحی مراقبت‌های خط اول برای کمردرد محسوب می‌شوند. محققان بررسی شواهد را انجام دادند تا ببینند این درمان‌های بی‌شمار چقدر خوب عمل می‌کنند.

برای بررسی، آنها یافته‌های ۳۰۱ کارآزمایی بالینی را که ۵۶ درمان یا ترکیب درمانی برای کمردرد را مورد بررسی قرار می‌داد، تجزیه و تحلیل کردند.

نتایج نشان داد که در حال حاضر هیچ درمان قطعی برای کمردرد در دسترس نیست. حتی آنهایی که شواهدی در پشت خود دارند نیز نمی‌توان روی آنها حساب کرد که برای همه خوب عمل کنند.

کشین گفت: «ما برای کمردرد حاد دریافتیم که NSAIDها ممکن است مؤثر باشند. برای کمردرد مزمن، ورزش، دستکاری ستون فقرات، چسب کمر، داروهای ضد افسردگی و آگونیست‌های TRPV ۱ (کرم‌های گرم کننده) ممکن است مؤثر باشد. با این حال، اثرات آنها ناچیز بود.»

محققان همچنین بر اساس شواهد به طور خاص پنج روش درمانی را که کارایی ندارند، برجسته کردند.

این سه مورد برای کمردرد کوتاه‌مدت—ورزش، تزریق استروئید و استامینوفن—و دو مورد برای کمردرد مزمن، آنتی بیوتیک‌ها و داروهای بیهوشی بود.

تحقیقات بیشتری برای اثبات اینکه آیا این درمان‌های دیگر کمردرد ممکن است مؤثر باشند یا خیر، مورد نیاز است.

کشین گفت: «ما به کارآزمایی‌های با کیفیت بالا و کنترل‌شده با دارونما برای درک اثربخشی درمان‌ها و رفع عدم قطعیت هم برای بیماران و هم برای تیم‌های بالینی نیاز داریم.»

راز سلامتی در بشقاب مدیترانه‌ای

گروه بهداشت و سلامت – رژیم غذایی مدیترانه‌ای، ترکیبی از طعم، سادگی و سلامت است؛ الگویی برگرفته از سنت‌های غذایی کشورهای ساحلی که به حفظ وزن و سلامت قلب کمک می‌کند.

در دنیایی که بیماری‌های مزمن، چاقی و سبک زندگی ناسالم به دغدغه‌ای جهانی تبدیل شده‌اند، جست‌وجو برای یافتن راهکارهایی پایدار و مؤثر در زمینه تغذیه و سلامت بیش از هر زمان دیگری اهمیت یافته است.

در این میان، «رژیم غذایی مدیترانه‌ای» که برگرفته از سنت‌های غذایی کشورهای حاشیه دریای مدیترانه است، به‌عنوان یکی از سالم‌ترین و مؤثرترین الگوهای تغذیه‌ای در جهان شناخته شده است.

در میان انبوهی از رژیم‌های غذایی که هر روز با وعده‌های پرزرق و برق درباره کاهش وزن و بهبود سلامت روانه بازار می‌شوند، «رژیم غذایی مدیترانه‌ای» سال‌هاست جایگاه ویژه‌ای در میان پزشکان، متخصصان تغذیه و محققان سلامت دارد. رژیمی که ریشه در فرهنگ غذایی کشورهای حاشیه دریای مدیترانه دارد و اکنون به‌عنوان الگویی جهانی برای زندگی سالم شناخته می‌شود.

در جهانی که روند ابتلاء به بیماری‌های غیر واگیر مانند دیابت، فشار خون، چاقی و سرطان با سرعتی نگران‌کننده در حال افزایش است، توجه به الگوهای تغذیه‌ای سالم بیش از هر زمان دیگری اهمیت یافته است. در این میان، رژیم غذایی مدیترانه‌ای که ریشه در سنت‌های خوراکی کشورهای جنوبی اروپا دارد، به‌عنوان یکی از موفق‌ترین و علمی‌ترین سبک‌های تغذیه‌ای برای پیشگیری و کنترل بیماری‌های مزمن شناخته شده است.

تحقیقات دهه‌های اخیر نشان داده‌اند که این رژیم تأثیر قابل توجهی در کاهش خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت نوع ۲، پرفشاری خون و برخی از انواع سرطان دارد. جذابیت اصلی این رژیم در آن است که نه‌تنها یک برنامه غذایی، بلکه یک سبک زندگی سالم و متعادل را ترویج می‌دهد.

منشأ رژیم مدیترانه‌ای کجاست؟

رژیم مدیترانه‌ای الهام‌گرفته از عادات غذایی سنتی مردم کشورهای جنوب اروپا، به‌ویژه یونان، ایتالیا، اسپانیا و جنوب فرانسه است. آنچه این رژیم را از سایر الگوهای تغذیه‌ای متمایز می‌کند، تکیه بر مواد غذایی طبیعی، تازه و کم‌فرآوری شده است. برخلاف بسیاری از رژیم‌های مدرن که اغلب محدودکننده و موقتی هستند، رژیم مدیترانه‌ای یک سبک زندگی جامع است که نه‌تنها به نوع غذا بلکه به نحوه تهیه، زمان صرف غذا و حتی مشارکت اجتماعی در وعده‌های غذایی توجه دارد.

اصول کلیدی رژیم مدیترانه‌ای

رژیم غذایی مدیترانه‌ای بر مصرف غذاهای گیاهی تأکید فراوان دارد و الگوی غذایی آن عمدتاً شامل میوه‌ها و سبزیجات تازه، غلات کامل مانند نان سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای و بلغور، حبوبات، مغزها و روغن زیتون به‌عنوان منبع اصلی چربی است. در این رژیم، مصرف ماهی و غذاهای دریایی به‌طور متعادل توصیه می‌شود، در حالی که گوشت قرمز و فرآوری‌شده به‌صورت محدود در برنامه غذایی گنجانده می‌شود.

همچنین لبنیات کم‌چرب، به‌ویژه ماست و پنیرهای سنتی، جایگاه مشخصی دارند. قندهای تصفیه‌شده، شیرینی‌ها و نوشیدنی‌های قندی به حداقل می‌رسند و نوشیدن آب به‌عنوان نوشیدنی اصلی مورد تأکید قرار می‌گیرد.

در این الگوی تغذیه‌ای، روغن زیتون جایگزین کره و چربی‌های اشباع‌شده می‌شود و تأمین پروتئین نیز بیشتر از منابع گیاهی و دریایی صورت می‌گیرد تا گوشت‌های سنگین، که همین امر به سبک‌تری و سالم‌تر بودن رژیم کمک می‌کند.

فواید علمی تأیید شده

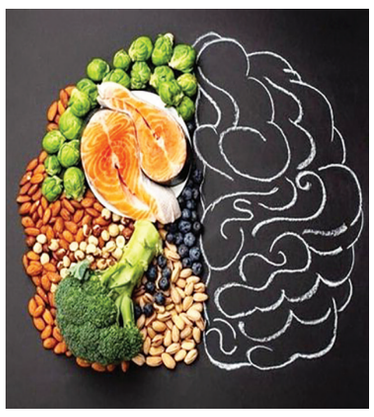
مطالعات متعددی در طول دهه‌های اخیر نشان داده‌اند که رژیم مدیترانه‌ای به کاهش خطر ابتلاء به بیماری‌های مزمن کمک می‌کند. بر اساس یک تحقیق گسترده در مجله پزشکی نیوانگلند، افرادی که از رژیم مدیترانه‌ای پیروی می‌کنند، ۳۰ درصد کمتر در معرض بیماری‌های قلبی قرار دارند.

همچنین، این رژیم با کاهش خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲، سرطان‌های خاص، آلزایمر و افسردگی مرتبط است. فیبر بالا، آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی و اسیدهای چرب امگا-۳ موجود در این رژیم، سلامت مغز و سیستم ایمنی را نیز تقویت می‌کند.

نظر متخصصان درباره یک الگوی غذایی مدیترانه‌ای

منصور رضایی متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی گفت: در چند دهه اخیر، تحقیقات نشان داده‌اند که الگوی غذایی مدیترانه‌ای نقش مهمی در حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌های مزمن از جمله بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت، پرفشاری خون و برخی انواع سرطان دارد. این رژیم غذایی که ریشه در کشورهای حاشیه دریای مدیترانه مانند یونان و ایتالیا دارد، به دلیل تأثیر مثبت آن بر کاهش عوامل خطرزا برای بیماری‌های غیر واگیر، توجه گسترده‌ای را به خود جلب کرده است.

وی افزود: الگوی غذایی مدیترانه‌ای بر پایه مصرف زیاد مواد غذایی گیاهی، غذاهای دریایی و چربی‌های سالم است. برخی از مهم‌ترین اجزای این رژیم شامل مصرف بالای میوه، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات: این گروه از مواد غذایی سرشار از فیبر بوده و در حفظ سلامت دستگاه گوارش و کاهش سطح کلسترول خون مؤثر هستند



درباره گیاهی با خواص معجزه‌آسا

گروه بهداشت و سلامت – میخک، این گیاه خوش‌عطر و پرخاصیت، تنها یک ادویه معمولی نیست. از تسکین درد دندان تا تقویت سیستم ایمنی و کنترل قند خون، میخک توانسته جای خود را در طب سنتی و علم روز به خوبی باز کند.

در دنیایی که طب سنتی و استفاده از گیاهان دارویی بار دیگر جایگاه خود را در میان مردم بازیافته است، گیاه میخک به عنوان یکی از ارزشمندترین گیاهان دارویی، توجه بسیاری از پژوهشگران، پزشکان و علاقه‌مندان به طب طبیعی را به خود جلب کرده است. این گیاه خوش‌عطر که بیشتر با ادویه‌جات معطر در آشپزخانه‌ها شناخته می‌شود، در واقع دارای خواص درمانی گسترده‌ای است که قرن‌ها در طب سنتی کشورهای آسیایی، به ویژه چین و هند، مورد استفاده قرار گرفته است.

میخک که از غنچه‌های خشک‌شده درختی همیشه‌سبز به نام Syzygium aromaticum به دست می‌آید، منبعی غنی از مواد مغذی، آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات ضدباکتری است. از جمله مهم‌ترین ترکیبات فعال در میخک می‌توان به «اوژنول» اشاره کرد؛ ماده‌ای که به واسطه خاصیت بی‌حس‌کنندگی و ضدالتهابی خود در صنایع دارویی و دندان‌پزشکی کاربرد فراوان دارد.

میخک و کنترل طبیعی قند خون

تحقیقات علمی اخیر نشان داده‌اند که مصرف میخک می‌تواند نقش مؤثری در کنترل قند خون ایفا کند. ترکیبات موجود در این گیاه باعث بهبود عملکرد انسولین در بدن شده و در نتیجه، می‌تواند برای بیماران دیابتی مفید واقع شود. همچنین خاصیت ضدسرطانی میخک نیز مورد توجه دانشمندان قرار گرفته است. مطالعات آزمایشگاهی نشان داده‌اند که عصاره میخک می‌تواند رشد سلول‌های سرطانی را مهار کرده و حتی باعث مرگ برنامه‌ریزی‌شده آن‌ها شود.

تقویت گوارش با طبع گرم میخک

از دیگر خواص میخک می‌توان به اثرات آن در بهبود عملکرد دستگاه گوارش اشاره کرد. مصرف میخک به صورت دم‌کرده یا همراه با غذا می‌تواند باعث تسکین نفخ، سوءهاضمه و تهوع شود. در طب سنتی ایران، چای میخک برای درمان مشکلات معده و افزایش اشتها تجویز می‌شده است. همچنین، خاصیت ضدویروسی و ضدباکتریایی این گیاه آن را به یکی از گزینه‌های مؤثر در تقویت سیستم ایمنی بدن تبدیل کرده است.

میخک در صنعت آرایشی و مراقبت از پوست

علاوه بر استفاده‌های دارویی، میخک در صنایع آرایشی و بهداشتی نیز کاربرد وسیعی دارد. اسانس معطر آن در تولید عطرها، کرم‌ها و محصولات مراقبت از پوست استفاده می‌شود. به دلیل خاصیت آنتی‌اکسیدانی بالا، میخک می‌تواند به کاهش روند پیری پوست و جلوگیری از آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک کند.

کاهش قند خون؛ نگاهی نو به درمان دیابت

تحقیقات نشان می‌دهند که مصرف میخک می‌تواند باعث بهبود عملکرد انسولین و کاهش قند خون شود. این خاصیت، میخک را به گزینه‌ای طبیعی برای کنترل دیابت تبدیل کرده است.

خواص میخک برای سرماخوردگی

میخک حاوی موادی مانند ائوژنول و گلیک‌اسیداست که این ترکیبات خاصیت ضدالتهاب و ضدباکتریایی دارند. میخک نه تنها باعث تسکین گلودرد می‌شود بلکه درد حاصل از سرفه مداوم را هم تسکین می‌دهد. میخک خلط‌آور طبیعی است و مجرای تنفسی را پاک می‌کند. خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدویروسی میخک سبب تقویت سیستم ایمنی شده و به پاکسازی سموم و عفونت از بدن کمک می‌کند. همچنین میخک خارش گلو ناشی از سرفه خشک را هم تسکین می‌دهد.

دمنوش میخک می‌تواند علائم سرماخوردگی مثل آبریزش بینی و سرفه را تا حد زیادی کاهش دهد. یک میان‌وعده رژیمی و سالم میزان کالری کمی دارد.

فواید جویدن میخک

میخک با بوی معطر خود می‌تواند سبب تسکین اعصاب و کاهش استرس شود، همچنین میخک برای دندان‌ها بسیار مفید است. بوی بد دهان به علت وجود یک باکتری غیر هوازی موجود بر سطح زبان است. یکی از فواید جویدن میخک رفع بوی بد دهان است. میخک دارای خواص ضد قارچ، ضد میکروبی و ضد باکتریایی است که باعث از بین رفتن باکتری‌ها و میکروب‌های بد دهان می‌شود.

یکی از مشکلات رایج دندان‌ها کرم خوردگی است که موضوعی ناخوشایند است و می‌تواند باعث ایجاد درد در دندان‌ها شود. ما می‌توانیم با جویدن میخک مانع از کرم خوردگی دندان‌ها شویم و یکی دیگر از فواید جویدن میخک، سفید کردن دندان‌ها است. میخک را پودر کنید، پودر میخک را به خمیر دندان اضافه کنید و روزانه دندان‌های خود را ده الی پانزده دقیقه با پودر میخک شست و شو دهید.

خواص میخک برای لاغری

از دیگر خواص میخک می‌توان به خواص میخک برای لاغری اشاره کرد، میخک دارای خواص ضد چاقی است و مصرف آن به افرادی که قصد کاهش وزن دارند توصیه می‌شود. میخک باعث افزایش متابولیسم بدن شده و به کاهش وزن کمک می‌کند، از سوی دیگر سبب کاهش اشتها شده که این هم عامل مؤثری در کاهش وزن و لاغری است. با وجود آن‌که میخک در لاغری مؤثر است، اما تنها مصرف میخک برای کاهش وزن کافی نیست.

با وجود این همه فواید، مصرف بی‌رویه یا خودسرانه میخک، به‌ویژه به‌صورت روغن غلیظ، می‌تواند باعث بروز عوارضی همچون تحریک معده، کاهش قند خون شدید و تداخل دارویی شود. از این‌رو، استفاده از آن باید با مشورت پزشک یا متخصص طب سنتی انجام شود.

در مجموع، میخک را می‌توان یکی از گیاهان دارویی ارزشمندی دانست که هم در آشپزخانه و هم در جعبه کمک‌های اولیه جایگاهی ویژه دارد. با توجه به افزایش علاقه به سبک زندگی سالم و بازگشت به طبیعت، انتظار می‌رود که جایگاه میخک در میان مردم و در صنعت سلامت بیش از پیش پررنگ‌تر شود.

اقتصاد کیش روزنامه

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد : ۱۴۰۴

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 : IR۹۸۰۱۳۰۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۸۷۱۰۰۰۰۹ 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: ۱۲۵/۰۰۰ریال

۱ ماهه: ۳/۱۲۵/۰۰۰ریال
۳ ماهه: ۹/۳۷۵/۰۰۰ریال
۶ ماهه: ۱۸/۷۵۰/۰۰۰ریال
یکساله: ۳۷/۵۰۰/۰۰۰ریال

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 ۴۴۴۲۴۹۹۹-۰۹۳۴۷۶۸۲۰۵۷
با ارائه نظرات ، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید .

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره ، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲