شجاعی متخصص طب اورژانس تشریح کرد؛

راهکارهایی برای نجات از گرمازدگی

■ یک متخصص طب اورژانس، با اشاره به گرمای هوا، توصیه‌هایی برای مقابله با گرمازدگی مطرح کرد.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت– مجید شجاعی، گرمازدگی را دارای چهار مرحله برشمرد که شامل مراحل استرس گرمایی، خستگی گرمایی، گرمازدگی و سکته گرمایی است.

وی با اشاره به اینکه هر یک از این مراحل علائمی خاصی دارند، گفت: در مرحله استرس گرمایی فرد علائمی مانند سرگیجه، ضعف، حالت تهوع، تشنگی و سردرد را احساس می‌کند، مرحله خستگی گرمایی نیز با علائمی نظیر عرق کردن شدید، خستگی، قرمز شدن پوست، گرگرفتگی یا اسپاسم عضلات به همراه درد، سردرد یا سرگیجه خفیف و حالت تهوع همراه است. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: مرحله گرمازدگی با علائمی نظیر رنگ پریدگی، عرق شدید، تهوع، اسهال و استفراغ، جوش‌های ریز گرمازدگی مشخص می‌شود و از دیگر علائم گرمازدگی نیز می‌توان به سردرد، گرفتگی عضلات، خستگی، ضعف، تشنگی شدید، سرگیجه، تکرر ادرار و ادرار تیره رنگ، از دست دادن تمرکز، تورم خفیف پا، مچ پا یا انگشتان دست و از دست دادن هوشیاری اشاره کرد. گاهی نیز سلول‌های سطحی پوست آسیب دیده، عرق زیر پوست جمع شده و فرد دچار جوش زیر پوستی یا به اصطلاح عرق سوز می‌شود.به گفته این متخصص طب اورژانس، مرحله سکته گرمایی نیز با ضربان ضعیف، تنفس سریع، کاهش تعریق، پوست داغ و خشک و قرمز، حالت تهوع، سردرد و سرگیجه، تاری دید، تحریک پذیری و یا تغییرات خلقی، عدم هماهنگی و از دست دادن هوشیاری همراه است. اگر این مرحله شدید باشد می‌تواند به نارسایی ارگان‌های بدن، کما و مرگ منجر شود. وضعیت دیگری که ممکن است با سکته گرمایی شدید رخ دهد، «رابدومیولیز» است، این بیماری باعث تخریب سلول‌های عضلانی و در نتیجه نارسایی کلیه می‌شود.شجاعی برای پیشگیری از بروز گرمازدگی در ایام گرم تابستان به هموطنان توصیه‌هایی مطرح کرد.

نوشیدن مقدار زیاد مایعات: حداقل هشت لیوان آب در روز بنوشید. بدن شما به ازای هر کیلوگرم وزن ۳۰ میلی‌لیتر آب در روز نیازمند است. ولی مصرف مایعات در آب و هوای گرم باید افزایش یابد. اگر نمی‌توانید مقدار زیادی آب بنوشید یک نوشیدنی بدون گاز مثل آب میوه یا دوغ جانشین مناسبی است. از مصرف زیاد نوشیدنی‌های کافئین دار مانند کولا، قهوه و چای اجتناب کنید، زیرا کافئین ادرارآور است و باعث دفع آب از بدن می‌شود.

تغییر رژیم غذایی: از مصرف غذاهای چرب و داغ اجتناب کرده و بهتر است غذایتان کمی نمک داشته باشد.

محافظت از آفتاب و نور مستقیم خورشید: از کرم ضد آفتاب با فاکتور محافظت در برابر آفتاب (SPF) حداقل ۱۵ استفاده کنید. اگر احساس ناخوشی و ضعف به شما دست داد، فوراً از مقابل نور مستقیم خورشید دور شوید.

ورزش و فعالیت بدنی منطقی: در صورت اجبار برای فعالیت بدنی در مناطق گرم و مرطوب، فعالیت بدنی را به تدریج طی سه تا چهار هفته برای عادت کردن بدن به گرما افزایش دهید.

استفاده از لباس‌های خنک و گشاد: لباس‌های سبک و گشاد از جنس کتان و نخ بپوشید، لباس‌های تیره و سنگین گرما را جذب می‌کنند و به یاد داشته باشید برخی از پارچه‌های نازک، حفاظ کافی در برابر اشعه ماورای بنفش خورشید ایجاد نمی‌کنند. همچنین از کلاه‌های لبه‌دار و ترجیحاً منفذدار و عینک آفتابی برای محافظت از چشم استفاده کنید.

از سفرهای غیر ضروری پرهیز کرده و از رفتن به جاهایی که سایبان ندارد و تهویه آن خوب نیست، حتی المقدور خودداری کنید به خصوص ماشین‌های پارک شده در زیر آفتاب که اصلاً جاهای مناسبی نیستند. اگر چاره‌ای جز سفر در هوای گرم ندارید، یک بطری آب همراه خود داشته باشید. از افراد آسیب‌پذیر در گرمای تابستان مراقبت مخصوص کنید. کودکان و سالمندان مستعد گرمازدگی هستند.

اقدامات لازم برای کمک به فرد گرمازده

– مصدوم را به جای خنک منتقل سازید.

– مصدوم دراز بکشد و پاهای او را بالا بیاورید.

– لباس‌های مصدوم را درآورده، ملحفه خیس روی وی انداخته و آب ولرم رویش بپاشید. البته حمام گرفتن برای افراد هوشیار توصیه می‌شود.

– برای تسریع دفع حرارت از کولر یا پنکه استفاده کنید. از قرار دادن کیسه‌های یخ در کشاله ران، زیر بغل، زانو، مچ دست و پا نیز می‌توان استفاده کرد.

– در صورتی که فرد هوشیار باشد می‌توان او را تشویق کرد تا کم کم آب یا یک نوشیدنی خنک بنوشد. محلول ORS یا محلول آب و نمک و شکر (یک قاشق چای خوری نمک با ۸ قاشق چای خوری شکر در یک لیتر آب) در این شرایط مفید است.

– حوله نمدار روی پیشانی و عضلات مصدوم قرار دهید و در صورت هوشیاری می‌توان مصدوم را داخل وان یا لگن آب سرد قرار داد.

– به محض خنک شدن بدن فرد، عمل خنک کردن (در آب سرد یا به شکل دیگر) را متوقف کنید و اگر دمای بدن او مجدداً افزایش یافت، عمل خنک کردن را مجدد شروع کنید.

– ماهیچه‌های گرفته و گرمازده فرد را ماساژ دهید.

– اگر نشانه‌های گرمازدگی بهبود نیافت یا وخیم‌تر شد، بیمار را سریعاً به مرکز درمانی منتقل کنید.

– بهتر است در هنگام سفر در گرمای تابستان علاوه بر نوشیدن آب، چند عدد خیار و نمک در اختیار کودکان قرار دهید.

– شربت آبلیمو، خاک شیر و دوغ تأمین کننده آب و املاح از دست رفته بدن هستند.

– نوشیدن نوشابه در گرما مناسب نیست.

مواد غذایی مفید برای گردش خون

گروه بهداشت و سلامت– خون مانند بزرگراه در سرتاسر بدن انسان جاری است و مواد مغذی مهم و اکسیژن را به همه اندام‌ها و بافت‌ها از قلب و مغز گرفته تا ماهیچه‌ها و پوست می‌رساند. داشتن یک رژیم غذایی سالم یکی از راه‌های بهینه‌سازی گردش خون یا جریان خون است. برخی از غذاها در کنار سایر عادت‌های سالم نظیر ورزش کردن، مصرف کافی آب، مدیریت وزن و سیگار نکشیدن می‌توانند به بهبود گردش خون کمک کنند. در ادامه به اختصار به چند مورد از این مواد غذایی که به گردش خون کمک می‌کنند، می‌پردازیم:

فلفل هندی: این فلفل قرمز به لطف ترکیبی به نام «کپسایسین» می‌تواند به عملکرد خوب عروق کمک کند. همچنین می‌تواند به شل شدن ماهیچه‌های رگ‌های خونی شما کمک کند تا خون به راحتی جریان یابد که در نهایت برای فشار خون مفید است.

چغندر: این سبزی ریشه‌ای سرشار از نیترات است که بدن شما می‌تواند آن را به اکسید نیتریک تبدیل کند. اکسید نیتریک به شل شدن طبیعی رگ‌های خونی و بهبود جریان خون به بافت‌ها و اندام‌ها کمک می‌کند. متخصصان دریافته‌اند که آب چغندر می‌تواند فشار خون سیستولیک (نخستین عدد در اندازه‌گیری فشار خون) را نیز کاهش دهد.

توت‌ها: انواع توت‌ها سرشار از آنتی اکسیدان‌ها هستند از جمله آنتی اکسیدانی موسوم به «آنتوسیانین» که به ویژه برای رگ‌های خونی مفید است.

آنتوسیانین می‌تواند به محافظت از دیواره شریان‌ها در برابر آسیب و جلوگیری از سفت شدن آنها کمک کند. به علاوه، آنتوسیانین باعث آزاد شدن اکسید نیتریک می‌شود که به کاهش فشار خون کمک می‌کند.

ماهی چرب: ماهی‌های چرب مانند قزل آلا مملو از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند.

انار: دانه‌های ریز قرمز آبدار درون انار مملو از مواد مغذی به ویژه آنتی اکسیدان‌ها و نیترات‌ها هستند. اینها می‌توانند گردش خون را تقویت کنند، رگ‌های خونی را گشاد می‌کنند و فشار خون را کاهش می‌دهند. این بدان معناست که اکسیژن و مواد مغذی بیشتری به ماهیچه‌ها و سایر بافت‌ها می‌رسد. همچنین جریان خون بیشتر ممکن است باعث افزایش عملکرد افراد هم بشود.

سیر: سیر حاوی ترکیبی به نام «آلیسین» است که به آرامش رگ‌های خونی کمک می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد در افرادی که در رژیم غذایی‌شان مقادیر بیشتری سیر گنجانده شده، جریان خون بهتر است.

گردو: گردو با پوست چروک سرشار از «اسید آلفا لینولنیک»، نوعی اسید چرب امگا ۳ است که ممکن است به حرکت روان خون کمک کند. یک مطالعه نشان داد که مصرف منظم گردو به مدت هشت هفته سلامت رگ‌های خونی را بهبود می‌بخشد، به این رگ‌ها کمک می‌کند حالت ارتجاعی داشته باشند و فشار خون را کاهش می‌دهد.

انگور: انگور به سالم نگه داشتن شریان‌های شما و بهبود جریان خون کمک می‌کند. یک مطالعه نشان داد که آنتی اکسیدان‌های موجود در انگور، رگ‌های خونی را آرام می‌کند و باعث می‌شود کارآمدتر عمل کنند. به علاوه، این میوه مولکول‌های التهابی و دیگر مولکول‌های موجود در خون را که می‌توانند خون را چسبناک کنند، مهار می‌کند.

زردچوبه: این ادویه زرد طلایی به دلیل خواص ضدالتهابی خود، عمدتاً به لطف «کورکومین»، ترکیبی که در زردچوبه یافت می‌شود، شناخته شده است. کورکومین ممکن است تولید اکسید نیتریک را افزایش دهد که می‌تواند به گشادتر شدن رگ‌های خونی شما کمک کند. این وضعیت به نوبه خود جریان خون و رسیدن آن به عضلات و سایر بافت‌ها را آسان‌تر می‌کند.

اسفناج: غذاهای غنی از نیترات مانند اسفناج ممکن است گردش خون شما را بهبود بخشد. این ترکیبات به بزرگ شدن رگ‌های خونی کمک و فضای بیشتری برای حرکت خون ایجاد می‌کنند. همچنین یک رژیم غذایی غنی از اسفناج به انعطاف پذیری عروق و کاهش فشار خون کمک می‌کند.

مرکبات: دریافت ویتامین C تنها دلیلی نیست که مرکبات را بخشی از رژیم غذایی شما قرار دهد بلکه آنتی اکسیدان‌های موجود در مرکبات می‌توانند به کاهش التهاب، جلوگیری از لخته شدن خون و بهبود گردش خون کمک کنند. همچنین اگر از طرفداران آب پرتقال هستید، خوش شانس هستید زیرا یک مطالعه نشان داده است نوشیدن منظم آب پرتقال فشار خون را کاهش می‌دهد.

پیاده‌روی ممکن است برای کمردرد معجزه کند

گروه بهداشت و سلامت– تحقیقات جدید در استرالیا نشان می‌دهد افرادی که بعد از بهبود کمردردشان، پیاده‌روی را شروع کردند، نسبت به افرادی که آن را انجام ندادند، برای طولانی مدت از دوره‌های مکرر کمردرد بدور ماندند. «مارک هنکاک»، نویسنده ارشد این مطالعه از دانشگاه مک کواری در سیدنی استرالیا، گفت: «ما دقیقاً نمی‌دانیم که چرا پیاده‌روی برای پیشگیری از کمردرد بسیار مفید است، اما احتمالاً شامل ترکیبی از حرکات نوسانی ملایم، تقویت ساختارها و عضلات ستون فقرات، آرامش و کاهش استرس و آزادشدن هورمون احساس خوب موسوم به اندورفین است.» بر اساس اطلاعات پیش‌زمینه نویسندگان مطالعه، بیش از ۸۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان از کمردرد رنج می‌برند. در ۷ مورد از ۱۰ مورد، درد کاهش می‌یابد اما مجدد عود می‌کند. برنامه‌های ورزشی ویژه، همراه با آموزش بیماران در مورد کمردرد، معمولاً بخشی از مراقبت‌های استاندارد با هدف جلوگیری از عود است. هنکاک استدلال می‌کند: «پیاده‌روی یک ورزش کم‌هزینه، در دسترس و ساده است که تقریباً همه می‌توانند بدون توجه به موقعیت جغرافیایی، سن یا وضعیت اجتماعی–اقتصادی در آن شرکت کنند.» در کارآزمایی جدید، ۷۰۱ بزرگسال که اخیراً از یک دوره کمردرد بهبود یافته بودند، به طور تصادفی در یک برنامه پیاده روی فردی و شش جلسه آموزشی تحت هدایت فیزیوتراپیست در مدت شش ماه، یا در گروه کنترل که هیچ کدام را نداشتند، قرار گرفتند. هنکاک گفت: «گروه مداخله در مقایسه با گروه کنترل، دردهای محدودکننده فعالیت کمتری داشت و دوره طولانی‌تری قبل از عود، با میانگین ۲۰۸ روز در مقایسه با ۱۱۲ روز قبل از عود داشت.» دکتر «ناتاشا پوکووی»، یکی دیگر از نویسندگان این مطالعه، گفت که فواید پیاده روی فراتر از از بین بردن درد است. او گفت: «پیاده روی نه تنها کیفیت زندگی افراد را بهبود بخشید، بلکه نیاز آنها را هم به مراقبت‌های بهداشتی و هم مدت زمان مرخصی از کار تقریباً به نصف کاهش داد.» برنامه پیاده روی نیز بدون عارضه و ارزان بود.

نکاتی که هنگام استفاده از کنسروها باید رعایت کنید

گروه بهداشت و سلامت– دکترای تخصصی علوم و صنایع غذایی گفت: از مصرف قوطی کنسروهایی با سطح چرب، باد کرده، دارای نشتی و یا با ظاهر غیر نرمال و دارای کف جدا پرهیز کنید.

سعیده شجاعی علی‌آبادی درباره مصرف کنسروهای آماده مصرف مثل رب گوجه‌فرنگی، عوارض نجوشاندن کنسرو تن ماهی و ضرب‌دیدگی قوطی کنسرو مواردی را مطرح کرد.

وی با اشاره به اینکه رب گوجه فرنگی در دسته مواد غذایی اسیدی قرار دارد افزود: پس از باز شدن درب قوطی کنسرو محیط مناسبی برای رشد کپک‌ها ایجاد می‌شود.

شجاعی ادامه داد: کپک‌ها توانایی تولید توکسین‌هایی تحت عنوان مایکوتوکسین‌ها را دارند که معمولاً باعث ایجاد مسمومیت‌های مزمن بر اثر مصرف طولانی مدت غذاهای آلوده به آن‌ها می‌شوند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: در رب گوجه‌فرنگی رشد کپک‌ها می‌تواند باعث ایجاد مایکوتوکسین‌هایی مانند آلترناریول و پاتولین شود و از آنجایی که امکان نفوذ این ترکیبات به بخش‌هایی از رب گوجه که در آنها کپک دیده نمی‌شود وجود دارد، بنابراین توصیه می‌شود که از مصرف رب کپک زده پرهیز شود.

وی در ادامه با اشاره به اینکه کنسرو تن‌ماهی در دسته غذاهای کم اسید بوده و کنسرو کردن آن در قوطی امکان رشد باکتری کلستریدیوم بوتولینوم را فراهم می‌کند، اضافه کرد: کلستریدیوم بوتولینوم باکتری است که توانایی تولید نوروتوکسین بسیار سمی را دارد، البته در صنعت با انجام استریلیزاسیون تجاری در دمای بالای ۱۰۰ درجه سانتی گراد اسپور این باکتری و در نتیجه امکان تولید توکسین به نزدیک صفر می‌رسد، بنابراین امکان نگهداری کنسرو تن ماهی در دمای محیط بدون نیاز به نگهدارنده وجود خواهد داشت.

شجاعی ادامه داد: کفایت فرایند حرارتی که در صنعت تولید کنسرو تن ماهی اعمال می‌شود، نگرانی وجود توکسین را در قوطی کاهش داده، اما همچنان توصیه اکید این است که قبل از مصرف کنسرو ماهی را برای ۲۰ دقیقه بجوشانید.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نگرانی اصلی را در مورد تولید بوتولیسم، تولید کنسروهای خانگی و غذاهای کم اسید عنوان کرد و گفت: به‌دلیل عدم کفایت فرایند حرارتی احتمال تولید توکسین در کنسروهای خانگی وجود دارد.

نحوه مصرف باقی‌مانده کنسرو ماهی از دیگر مواردی بود که شجاعی به آن اشاره کرد و ادامه داد: توصیه می‌شود که باقی مانده تن ماهی مصرف نشود اما در غیر این صورت، در دمای یخچال (حداکثر ۳ درجه سانتی گراد) و نهایتاً برای مدت سه تا چهار روز قابل نگهداری است.

وی هشدار داد: از مصرف کنسروهایی که قوطی‌های آن بادکرده، سطح چرب یا دارای نشتی دارند و یا قوطی‌هایی که ظاهر غیر نرمال و کف دار شده‌اند پرهیز کنید.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: توجه داشته باشید اگر قوطی کنسرو مشکلاتی همچون بادکردگی، چربی در سطح و یا ظاهر غیرنرمال دارد، برای دور ریختن آن هم دقت کنید، این کنسروها را در بسته‌بندی پلاستیکی و در دولایه انجام دهید و توجه داشته باشید که قوطی و محتویات آن را جدا از زباله‌های قابل بازیافت امحا کنید.

تخم‌مرغ برای حافظه مفید است

گروه بهداشت و سلامت– متخصصان پیوسته می‌کوشند تاثیر مواد غذایی یا رژیم غذایی خاص را روی بیماری آلزایمر بررسی کنند.

تازه‌ترین مطالعات به ارتباط میان آلزایمر و تخم‌مرغ پرداخته و می‌توان گفت که نتایج آن، البته اگر زرده تخم‌مرغ را هم بخورید، امیدوارکننده بوده است. متخصصان برای بررسی تاثیر تخم‌مرغ بر آلزایمر از داده‌های گروه شرکت‌کننده در بررسی «شتاب حافظه» (Rush Memory) و «طرح پیری» (Aging Project) استفاده کردند. آن‌ها با تکیه بر پرسشنامه‌هایی که دفعات مصرف تخم‌مرغ را در شرکت‌کنندگان ردیابی می‌کرد، داده‌های ۱۰۲۴ بزرگسال را بررسی کردند.

این متخصصان سپس «کولین»، ماده مغذی موجود در زرده تخم‌مرغ را که با سلامت مغز مرتبط است، به صفر رساندند. طی یک پیگیری بین شش تا هفت سال مشخص شد که ۲۸۰ شرکت‌کننده یعنی حدود ۲۸ درصد، مبتلا به زوال عقل از نوع آلزایمر تشخیص داده شدند. نتایج تجزیه و تحلیل نشان داد که مصرف بیش از یک تخم‌مرغ در هفته کاهش ۴۷ درصدی خطر ابتلا به آلزایمر را به همراه دارد و ۳۹ درصد از کل تاثیر تخم‌مرغ بر موارد آلزایمر هم به ماده مغذی «کولین» در رژیم غذایی مربوط می‌شد.

این پژوهش بر یافته‌های تحقیقی قدیمی‌تر استوار است که نشان داده بود حتی مصرف محدود تخم‌مرغ، یعنی تقریبا یک تخم‌مرغ در هفته، روند ضعیف شدن حافظه را کندتر می‌کند.

این تحقیق سازوکار این تاثیر را نشان نمی‌دهد اما می‌دانیم چندین عنصر در تخم‌مرغ وجود دارد که برای مغز مفید است؛ کولین به سنتز و آزادسازی انتقال دهنده‌های عصبی مهم برای ذخیره خاطرات کمک می‌کند. چربی‌های امگا ۳ باعث می‌شوند التهاب شدید مغز که تخریب عصبی را به دنبال دارد، کاهش پیدا کند و لوتئین، استرس اکسیداتیو مربوط به سن را که باعث ساییدگی و پارگی سلول‌های مغز می‌شود، کاهش می‌دهد.

کولین چیست؟

کولین یک ماده مغذی حیاتی است که در حفظ سلامت کلی، به‌ویژه عملکرد مغز نقش مهمی دارد. این ماده مغذی به دلیل خواص و فواید مشابه با ویتامین‌های گروه ب، اغلب در این گروه قرار می‌گیرد. زرده تخم‌مرغ، یکی از غنی‌ترین و آسان‌ترین منابع کولین است. یک تخم‌مرغ بزرگ ۱۶۹ میلی‌گرم کولین دارد. مصرف محدود تخم‌مرغ، یعنی تقریبا یک تخم‌مرغ در هفته، روند ضعیف شدن حافظه را کندتر می‌کند طبق توصیه مرکز ملی بهداشت و سلامت انگلیس، مقدار کولین کافی برای مردان بالغ ۵۵۰ میلی‌گرم در روز و برای زنان غیر باردار و زنانی که در دوره شیردهی نیستند، ۴۲۵ میلی‌گرم در روز است.

مصرف ۲ تخم‌مرغ در روز، هدف دسترسی به کولین و سایر مواد مغذی کلیدی برای سلامتی مغز را تامین می‌کند. این مقدار حتی برای افراد مبتلا به دیابت و کسانی که بیماری قلبی متابولیک دارند یا با خطر ابتلا به آن مواجه‌اند، بی‌خطر است. تخم‌مرغ را می‌توان به روش‌های گوناگون از آب‌پز گرفته تا املت، موقع صبحانه، به عنوان میان‌وعده یا با انواع سالادها میل کرد و از فواید آن بهره‌مند شد.

اقتصاد کیش روزنامه
روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد: ۱۴۰۳

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 ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ واتس اپ شود.

۱ ماهه: ۲/۵۰۰/۰۰۰ ریال
۳ ماهه: ۷/۵۰۰/۰۰۰ ریال
۶ ماهه: ۱۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال
یکساله: ۳۰/۰۰۰/۰۰۰ 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