

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۳ - طلوع آفتاب: ۶:۴۲ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۶ - غروب آفتاب: ۱۷:۲۹ - اذان مغرب: ۱۷:۴۷

| کیش | بندر عباس | قشم | بندر لنگه | میناب | بستک | بندر چارک | پارسیان |
|------|-----------|------|-----------|-------|------|-----------|---------|
| ▲ ۲۲ | ▲ ۲۳ | ▲ ۲۲ | ▲ ۲۲ | ▲ ۲۵ | ▲ ۲۲ | ▲ ۲۲ | ▲ ۲۳ |
| ▼ ۱۵ | ▼ ۶ | ▼ ۱۲ | ▼ ۱۲ | ▼ ۶ | ▼ ۳ | ▼ ۱۲ | ▼ ۱۴ |

کودک و نوجوان

درمان بی اشتهایی در نوزادان و کودکان



درمان بیهوشی بی اشتهایی کودک، برای جلوگیری از کمبودهای شدید تغذیه ای در او ضروری است. بطور عمده سه راه درمانی وجود دارد که می تواند به کودک کمک کند تا از بی اشتهایی رها شود:

بدهید و بگذارید خودش درخواست تکرار یک وعده غذایی داشته باشد. کودک را تشویق کنید تا روی میز ناهار خوری بنشیند. کودکی که می خواهد بنشیند ممکن است بهتر غذا بخورد.

سرو یک وعده غذایی نباید بیشتر از ۳۰ دقیقه طول بکشد حتی اگر کودک به اندازه کافی غذا نخورده باشد. او را هنگام غذا خوردن تشویق کنید و در صورتی که مقدار کمی غذا خورده، دلسردش نکنید. هنگام تغذیه کودک عوامل حواس پرتی مانند رسانه های الکترونیکی، کتاب، اسباب بازی و غیره را حذف کنید زیرا این وسایل به طور موقت موثر هستند و به کودک نشانه های درونی گرسنگی و سیری نمی آموزد.

چنانچه پزشک، درگیری والدین را به عنوان علت بی اشتهایی کودک تشخیص دهد، ممکن است اقدامات زیر را توصیه کند: اگر خستگی مداوم مادر و درک آن توسط نوزاد علت اصلی بی اشتهایی او باشد توصیه می شود که پدر در این میان مداخله کند، زیرا او می تواند به عنوان تعادل کننده روابط مادر و کودک عمل کرده و از این طریق کودک را تشویق به تغذیه کند. از مادر در مورد مسئله با کودک مشاوره می شود و از او خواسته می شود تا مشکلات مرحله شیر گرفتن را تحمل کند. اگر مادر بیش از حد مضطرب باشد و یا با پدر و مادر مسائل عاطفی وجود داشته باشد، ممکن است والدین به مشاوره روانپزشکی ارجاع داده شوند.

تأمین انرژی کافی و مصرف مواد غذایی مراقبت های تغذیه ای نوزادان مبتلا به بی اشتهایی در طراحی یک برنامه غذایی مجدد متعهد است تا نیازهای آنان را برآورده سازد. تأمین میزان انرژی لازم برای فعالیت بدنی سالم و تشکیل بافت جدید تهیه یک رژیم غذایی مناسب برای سن و نیازهای رشد او تشویق کودک به تغذیه به تدریج باعث تسوید کودک میل کمتری به کالری مایع و مکمل های غذایی نشان دهد. در حین ایجاد این تغییرات، کودک باید از لحاظ تغییر در وزن، سایر مشکلات گوارشی، مانند اسهال یا یبوست نیز کنترل شود. بهبود رشد و تغذیه کودکان

آموزش آشپزی

«کوفته بلغور»

مواد لازم:
عدس: ۳/۱ پیمانه
بلغور: ۳/۱ پیمانه
آب: ۲ پیمانه
پیاز خرد شده: ۱ عدد متوسط
موسیر و آبلیمو: به مقدار دلخواه
روغن زیتون: ۳ قاشق غذاخوری
جعفری خرد شده: ۴ قاشق غذاخوری
زیره سبز: ۲/۱ قاشق چایخوری
نمک و فلفل: به مقدار لازم
طرز تهیه:

عکس روز



عدس را از قبل خیس کنید و بعد از چند ساعت خیس دادن با مقداری آب و نمک به مدت ۳۰ دقیقه بپزید تا نرم شود. بعد بلغور را به عدس اضافه کنید و اگر آب عدس کم بود مقداری آب به آن اضافه کنید و اجازه دهید بلغور هم کنار عدس ۳۰ دقیقه بپزد و نرم شود و آب اضافی آن کم شود. در این فاصله تابه ای را روی حرارت ملایم قرار دهید و مقداری روغن داخلش بریزید و پیاز خرد شده را در آن تفت دهید. بعد از اینکه پیازها طلایی رنگ شدند زیره را به آن اضافه کنید و کمی تفت دهید. سپس عدس و بلغور پخته شده را از آب خارج کنید و به مواد تفت داده شده اضافه کنید و کمی که مواد خنک تر شدند دستتان را خیس کنید و به مدت ۳ تا ۵ دقیقه همه مواد را با هم ورز دهید. اگر حس کردید مواد خشک است به آن



جدال شهر با طبیعت - همدان

بیمه نامه حوادث خانواده

باروزی ۹۶۰ تومان، در حوادث تا سقف ۲۵۰ میلیون تومان بیمه باشید

دفتر امیرزاده کد ۲۱۸۵۶ بیمه آسیا مشاور تلفنی بیمه ای شما در برج صدف کیش ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ ۰۷۶۴۴۴۵۳۶۷۰

✓ صدور انواع بیمه نامه غیر حضوری در هر ساعتی که بخواهید بیمه نامه

هر چهره ای را بل بخند ز بیاتر می شود

شنبه ۴ بهمن ۱۳۹۹، ۹ جمادی الثانیه ۱۴۴۲، ۲۳ ژانویه ۲۰۲۱، شماره ۳۶۶۱ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

همیشه به خاطر داشته باشید که دنیا هرگز مدیون شما نیست، زیرا قبل از شما نیز وجود داشته است

«جان استیل»

بیمه نامه حوادث خانواده

باروزی ۹۶۰ تومان، در حوادث تا سقف ۲۵۰ میلیون تومان بیمه باشید

دفتر امیرزاده کد ۲۱۸۵۶ بیمه آسیا مشاور تلفنی بیمه ای شما در برج صدف کیش ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ ۰۷۶۴۴۴۵۳۶۷۰

✓ صدور انواع بیمه نامه غیر حضوری در هر ساعتی که بخواهید بیمه نامه

هر چهره ای را بل بخند ز بیاتر می شود

بیمه نامه حوادث خانواده

باروزی ۹۶۰ تومان، در حوادث تا سقف ۲۵۰ میلیون تومان بیمه باشید

دفتر امیرزاده کد ۲۱۸۵۶ بیمه آسیا مشاور تلفنی بیمه ای شما در برج صدف کیش ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ ۰۷۶۴۴۴۵۳۶۷۰

✓ صدور انواع بیمه نامه غیر حضوری در هر ساعتی که بخواهید بیمه نامه

هر چهره ای را بل بخند ز بیاتر می شود

میکامال mica mall

مرکز خرید و تفریح میکامال در راستای جذب نیروی انسانی نخبه و حرفه ای در زمینه مراکز خرید و تفریحی چندمنظوره، جهت استخدام تعداد ۲۳۰ نفر از نیروهای مورد نیاز خود از رشته های تخصصی و مشاغل ذیل، از ساکنین جزیره کیش دعوت به همکاری می نماید:

- مدیریت اجرایی ۵ نفر
- مهندسی صنایع ۵ نفر
- مدیریت بازرگانی ۵ نفر
- مهندسی معماری ۵ نفر
- مهندسی مکانیک ۵ نفر
- مدیریت گردشگری ۲۰ نفر
- مهندسی الکترونیک ۵ نفر
- کارشناس حسابداری ۵ نفر
- نیروی خدمات نظافتی ۲۰ نفر
- متخصص طراحی داخلی ۲۰ نفر
- نیروی حفاظتی و حراست ۱۰۰ نفر
- متخصص در زمینه تورلیدر ۲۰ نفر
- کارشناس روابط عمومی و تخصص در زمینه تبلیغات ۱۵ نفر

لذا از متقاضیان واجد شرایط درخواست می گردد رزومه ها و سوابق تجربی و تخصصی خود را به آدرس ایمیل careers@micamall.com و mehdi.akbari@micamall.com یا شماره تماس ۰۹۳۰ ۸۲۸ ۵۰ ۷۰ در واتس اپ ارسال نمایند.

اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه