

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۸	▲ ۳۷	▲ ۳۴	▲ ۳۰	▲ ۴۰	▲ ۴۴	▲ ۴۱	▲ ۴۲
▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۳۲	▼ ۳۰	▼ ۲۹	▼ ۲۶	▼ ۲۹	▼ ۲۹

کودک و نوجوان

بررسی دلایل اصلی گریه نوزاد قبل خواب

۱. ناتوانی در خواب شبانه
گریه به سادگی واکنشی است که بدن نوزاد در جریان عادت به چرخه خواب نشان می دهد، زیرا این امر یعنی خوابیدن در ساعتی مشخص مثل شب در ابتدا برای او غیر معمول است و عادت کردن به این چرخه نیاز به زمان دارد. به نظر نمی رسد خواب برای بسیاری از نوزادان کار مشکلی باشد با این حال، آنها هر وقت شب قرار به خواب باشد گریه می کنند چراکه بدنشان احتمالاً به خواب در این ساعت از شبانه روز عادت ندارد.

انواع فرآیندها و اندام های بدن، درست از قلب تا مفاصل و دستگاه گوارش نوزاد، همه نیاز به همخوانی با سیستم خواب بدن دارند و تا زمانی که این همخوانی ایجاد نشده نوزاد احساس آرامش نخواهد کرد. این اتفاق معمولاً پس از گذشت ۳ ماهه رخ می شود چراکه بدن به تدریج شروع به سازگاری چرخه خواب می کند.

۲. وجود هرگونه ناراحتی جسمی
گریه تقریباً تنها راه ارتباطی نوزادان است، به همین دلیل آنها هر وقت نیاز به انتقال چیزی دارند، گریه می کنند. بیشتر اوقات، علت چیزی است که باعث تحریک آنها می شود یا آنها را ناراحت می کند و باعث فریاد می شود. این شرایط می تواند در هنگام خواب نیز اتفاق بیفتد بخصوص اگر محیط به اندازه کافی مساعد نباشد.

به عنوان مثال نوزادانی که از سرما رنج می برند یا در یک اتاق گرم هستند می توانند احساس ناراحتی و در نتیجه پیش از خواب گریه کنند. علاوه بر این عوامل، وجود هرگونه بیماری یا گرسنگی می تواند نوزاد را بیدار نگه دارد یا به سادگی نسیاز به مدتی بازی قبل

کاریکاتور



وحشی بافقی

بسیار گرم پیش منه در هلاک ما
اندیشه کن ز حال دل دردناک ما
زهر ندامتی ست که بردیم زیر خاک
این سبزه های که سر زده از روی خاک ما
مغرور حسن خود مشو و قصد ما مکن
کاین حسن تست از اثر عشق پاک ما
بیرون دویده ایم ز محنت سرای غم
معلوم می شود ز گریبان چاک ما
وحشی ریاض همت ما زان فزونتر است
کاوراق سبز چرخ شود برگ تاک ما

نکته

یقیناً خاک و کود لازم است تا گل سرخ برآید. اما گل سرخ نه خاک است و نه کود «پونگ»

عکس روز



راه اندازی بیمارستان صحرائی در بندر عباس

آموزش آشپزی

سوپ قارچ

مواد لازم:

قارچ: ۵۰۰ گرم
پیاز و هویج متوسط: هر کدام ۲ عدد
توه فرنگی: ۱۰۰۰ گرم
خامه: ۲۰۰ گرم
شیر: ۲۵۰ گرم
کره: ۱۰۰ گرم
آرد سفید: ۱ قاشق غذاخوری
جعفری خرد شده: ۱ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به اندازه کافی
طرز تهیه:

پیازها را به صورت نگینی ریز خرد می کنیم، با کره کمی تفت می دهیم تا پیاز کمی نرم شود سپس مقداری زردچوبه اضافه می کنیم و تفت دادن را ادامه می دهیم تا مخلوط پیاز و زردچوبه یکدست شود. در همین حین توه فرنگی و هویج را به صورت ریز خرد می کنیم و پس از اینکه پیاز نرم شد به قابلمه اضافه می کنیم. ۱۰ دقیقه مخلوط تره فرنگی، هویج و پیاز را تفت می دهیم سپس قارچ ها را به صورت ورقه ای خرد یا رنده می کنیم، پس از گذشت ۱۰ دقیقه قارچ را اضافه می کنیم. به مدت ۵ دقیقه دیگر مواد را تفت می دهیم تا قارچ ها هم نرم شوند. در ادامه آرد سفید را به صورت کم کم داخل یک لیوان آب جوش حل می کنیم (باید آرد را کم کم اضافه کنیم تا آرد گلوله نشود) و به قابلمه



اضافه می کنیم. در همین مرحله ۳ لیوان آب جوش هم به قابلمه اضافه می کنیم و مقداری نمک و فلفل سیاه به سوپ می زنیم. ۵ دقیقه صبر می کنیم تا مواد بجوشند سپس شیر را به همراه خامه مخلوط می کنیم و به قابلمه اضافه می کنیم. حدود ۵ دقیقه بعد جعفری خرد شده را به سوپ اضافه می کنیم و دیگر در قابلمه رانمی گذاریم تا سوپ جابجفت.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان هرمزگان:

هرمزگانی ها برای دریافت دوز دوم واکسن کرونا منتظر دریافت پیامک باشند



است تزریق دوز دوم با تاخیر انجام شود. وی اضافه کرد: مردم از بابت این تاخیر نگرانی نداشته باشند چراکه فاصله تزریق دو دوز در برخی از واکسن ها از ۴ تا ۸ هفته و یا حتی تا ۱۲ هفته نیز متغیر است و این موضوع در تأثیر گذاری این واکسن ها تغییری ایجاد نمی کند.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان هرمزگان عنوان کرد: همه افراد حتی افرادی که هر دو دوز واکسن را دریافت کرده اند شیوه نامه های بهداشتی را رعایت کنند.

اقتصاد کیش

فهرست: تحلیلی، اطلاع رسانی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۹۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۸)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۶۲۶۰۷۹۱۷
eghtesadekish@yahoo.com

یکشنبه ۲۴ مرداد ۱۴۰۰، ۶ محرم ۱۴۴۳، ۱۵ آگوست ۲۰۲۱، شماره ۳۷۹۳ (۱۱۷۷ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکات روانشناسی برای یک ارتباط موفق:

زندگی و روحیه خود را متعادل نگاه دارید:

اغلب مردم فکر می کنند که برای موفقیت، باید زندگی خود را وقف کار در جهت هدف کنند. روح و فکر انسان به عنوان یک موجود چندبعدی نیاز به فعالیت در زمینه های مختلف دارد. در روانشناسی موفقیت برقراری تعادل در همه جوانب زندگی یکی از ملزومات شخص سالم و موفق است، بنابراین سعی کنید علاوه بر کار به مقوله هایی مانند تفریح، ورزش، ارتباط با دوستان و غیره نیز اهمیت دهید.

زیباسازی کوچه های سفین قدیم توسط شرکت عمران، آب و خدمات کیش

عکس: بهنام خرم‌دل

