

کافه رستوران دینامیت

هر روز از ساعت ۸ تا ۱۴:۳۰
با صبحانه های متنوع
میزبان شما عزیزان هستیم

@dynamitcafe_fan

اسکله تفریحی، کنار بولینگ مریم، طبقه بالای بازار مریم ۲

اقتصاد کیش

خری، 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: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۶۹ (۰۷)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۳ غربی
شرکت چاپ ریحان ۷۹۱۷-۶۰۶
eghtesadekesh@yahoo.com

یکشنبه ۲۲ خرداد ۱۴۰۱، ۱۲ ذی القعدة ۱۴۴۳، ۱۲ ژوئن ۲۰۲۲، شماره ۳۹۷۵ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه قیمت ۶۰۰۰ تومان

نکته

موفقیت هایی که نصیب افراد صبور می شود، همان هایی هستند که توسط افراد عجول رها شده اند!

"آلبرت انیشتین"

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۶	▲ ۳۶	▲ ۳۳	▲ ۳۸	▲ ۳۸	▲ ۴۲	▲ ۳۹	▲ ۳۹
▼ ۲۸	▼ ۲۸	▼ ۲۹	▼ ۲۸	▼ ۲۹	▼ ۲۵	▼ ۲۷	▼ ۲۸

آموزش آشپزی

طرز تهیه برگر مرغ رژیمی

مواد لازم:
مرغ بدون استخوان و بدون پوست: ۹۰۰ گرم
پودر سیر: ۲/۱ قاشق چای خوری
پنیر: ۱ عدد
پودر سوخاری: ۶۰ گرم
آب: ۵ قاشق چای خوری
نمک و فلفل: به میزان دلخواه

طرز تهیه:
برای درست کردن برگر مرغ رژیمی ابتدا مرغ را بشوید و چربی های آن را جدا کنید و چرخ کنید. سعی کنید بعد از ۲ تا ۴ دقیقه طرف دیگر همبرگر را سرخ کنید.

کودک و نوجوان

۸ کار و رفتاری که هرگز نباید با یک نوزاد انجام دهید

شیر، نوزادان باید هر ۳ ساعت غذا بخورند یک نوزاد فقط در هنگام گرسنگی یا تشنگی نیاز به شیر مادرش دارد علاوه بر این، آن نیز تنها راه اتصال، برای پیدا کردن حس راحتی و گرفتن احساس عاشقانه مادران است.

۳. اجازه دهید نوزاد تنها گریه کند:
همیشه یک مادر بزرگ یا عمه وجود دارد که به شما اجازه می دهد کودکی گریان خود را تنها در گهواره برای تمرین نگه دارید، سوال کلیدی که از خود پرسید این است: پس از ۹ ماه انتظار، آیا می خواهم کودکم را تنها رها کنم تا گریه کند؟

گریه کودک بعد از اینکه به او اهمیتی ندهید، متوقف خواهد شد زیرا او با خود این را خواهد گفت: شما به چیزی که باعث آذیت و آزار او شده، اهمیتی نمی دهید، فراموش نکنید که گریه یک کودک تنها شکل بیان است، زمانی که یک کودک گریه می کند، او چیزی را به شما می گوید پس به گریه های او به خصوص در ماههای اول پاسخ دهید.

۴. نوزادان را در اتاق تنها بخواهید، نوزاد باید تنها بخوابد!
یک نوزاد مانند یک انسان بالغ نمی خواهد هر دو یا سه ساعت، کودک از خواب بیدار می شود تا دنبال مادرش بگردد و دوباره بخوابد در این شرایط احتمالاً شما نمیتوانید کودک را بخواهید، بلکه کودک شما به طور طبیعی به خواب خواهد رفت.

۵. تکان دادن شدید نوزادان:
باید این را بگویم پس از یک شب سخت که در آن کودک شما گریه می کند و هیچ کس نمی داند چه کاری انجام دهد یا چه اشتباهی رخ داده احتمال دارد او را به دلیل از دست دادن کنترل اعصاب خود تکان شدید بدهید. والدینی که می گویند که تاکنون وسوسه نشده

زمانی که یک نوزاد را آغوش مادر خود است، لحظه ای بسیار زیباتر است که مادر ندارد که مادر با احساسات زیبایی سرزیر شده رفتار کند، اما ممکن است او نیز عصبی باشد، به خصوص اگر نخستین بچه باشد.

علی رغم تمام توصیه های مادر بزرگ، خواهر، عمه، خاله و دوستی که مادر بودن را تجربه کرده اند و همچنین کلاس های قبل از زایمان و صدها فایل در وبسایت ها، مادر جدید ممکن است نداند که چگونه نوزاد را باید نگاهداری و بغل کند، مخصوصاً در اوایل به دنیا آمدن.

هنگامی که کودکمان میبینیم، با تمام اطلاعاتی که ما درباره مراقبت های نوزادان جمع آوری کرده ایم اغلب نمی دانیم که چه کاری باید انجام دهیم در حالیکه مراقبت از نوزاد قوانینی دارد بسیار مهم و حیاتی برای سلامت این عضو جدید خانواده قوانینی که در این بخش مربوط به مراقبت از نوزادان نمناک به آن خواهیم پرداخت، جالب و کاربردی است پس حتماً با دقت کامل مطالعه کنید.

۱. یک نوزاد را تنها بگذارید:
اول از همه، کودک خود را به تنهایی در رختخواب، گهواره یا ایستگاه استراحت و تعویض لباس کودک بگذار. اتاق دیگری ترک نکنید، در هیچ زمانی نباید یک نوزاد بدون مراقب یا تنها باشد.

۲. شیر دهی برنامه ریزی شده:
حتی اگر دوره سختی به نظر باشد، اگر تصمیم به شیر دادن داشته باشید، هیچ چیزی را نمیتوانید به لحظه ای که کودک هنگام نوشیدن شیر به شما نگاه می کند مقایسه کند.

تغذیه با شیر مادر نباید یک برنامه داشته باشد، بلکه باید بر اساس تقاضای کودک باشد، طبق فرمول

عکس روز

نخل های جزیره کیش - اشرف زابلی

بازدید مدیر عامل شرکت عمران، آب و خدمات و رییس توسعه فدراسیون جهانی ورزش های رزمی از بیمارستان کیش

اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹