

**شب‌بیداری در نوزادان و آنچه باید بدانیم؛**

# چرا نوزادم تمام روز می‌خوابد و شب‌ها بیدار است؟

بیشتر نوزادان طی ۶ تا ۸ هفته اول زندگی خود، روز و شب را قاتی می‌کنند. ضمناً ساعت تغذیه کودک نیز نقش مهمی در این میان دارد، زیرا نوزاد دارای یک نیاز بیولوژیکی بسیار شدید نسبت به خوردن است و معده کوچک او خیلی زود خالی می‌شود. سطح او کسی توسین و پرولاکتین تازه مادر شب‌ها بسیار بالا می‌رود که به معنی تولید شیر بیشتر است و کودک تشویق می‌شود مکرراً شیر بخورد.

**گروه بهداشت و سلامت** – نوزادان هنوز در حال رشد هستند و رتم درونی‌شان هنوز کامل نشده است. ساعت درونی بدن ما، ریتم شبانه‌روزی ما را تنظیم می‌کند و یک مکانیسم زمان‌بندی درونی ایجاد می‌کند که باعث می‌شود طی روز بیشتر بیدار و هشیار باشیم و شب‌ها بیشتر خسته و خواب‌آلود. خیلی از پدر و مادرها انتظارات غیرواقعی دارند و فکر می‌کنند کودکی نوزاد می‌تواند خیلی زود خودش را با بیداری جدید وفق بدهد، آن هم بعد از ۹ ماه در محیطی نسبتاً تاریک بودن! واقعیت این است که نوزاد هنوز با دنیای جدید سازگار نشده است.

بیشتر نوزادان طی ۶ تا ۸ هفته اول زندگی خود، روز و شب را قاتی

**گروه بهداشت و سلامت** – ویروس‌ها، میکروب‌های بسیار ریزی هستند که می‌توانند در بدن یک میزبان، مانند انسان تکثیر شوند.

این شرایط ممکن است نگران کننده‌به نظر برسد، اما برخی اقدامات می‌توانند به تقویت سیستم ایمنی کمک کرده و برای بهبودی سریع‌تر عفونت‌های ویروسی فرصت‌بهتری را در اختیار بدن مسا قرار دهد. لازم به ذکر نیست که هر چه واکنش سیستم ایمنی شما قوی‌تر باشد، علائم بیماری نیز خفیف‌تر خواهند بود.

در خط مقدم تلاش برای تقویت سیستم ایمنی سه عامل کلیدی وجود دارند: خواب با کیفیت، ورزش منظم و یک رژیم غذایی سالم. در یک دوره بیماری همه گیر ویروسی همانند آن چه در حال حاضر تجربه می‌کنیم،

دنبال کردن یک رژیم غذایی تقویت کننده سیستم ایمنی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. اگر چه چیزی به عنوان غذاهایی که می‌توانند ویروس را از بین



**نوزادان باید مکرراً و هر چند وقت که می‌خواهند تغذیه شوند، بنابراین شاید لازم باشد وقتی کودک زیاد خوابیده او را بیدار کنید و به او شیر بدهید تا کالری و مواد مغذی موردنیاز بدنش را تأمین کنید. تغذیه مکرر کودک برای رشد او مهم است. نوزادان بعد از تولد فوراً ۱۰ درصد از وزن خود را از دست می‌دهند و باید این وزن را دوباره سریع به دست بیاورند.**

و برای آن برنامه‌ریزی کنید.

**خواب و بیداری زورکی ممنوع**

شاید به نظر ناان بهتر باشد کودک را طی روز بیدار نگه دارید تا شش‌ها بهتر بخوابد، اما این روش اغلب نتیجه عکس روی نوزادان دارد، یعنی مصعبی و بدخلق می‌شوند و با بی‌قراری‌هایی

# قوی‌ترین فرمول خوراکی برای مبارزه با ویروس‌ها

**پری‌بیوتیک‌ها و پروبیوتیک‌ها**

زمانی که از یک رژیم غذایی سالم صحبت می‌شود، حفظ سلامت روده یکی از مهم‌ترین اصول است. میکروبیوم – میکروارگانیسم‌هایی که در روده انسان زندگی می‌کنند – به کنترل عملکردهای کلیدی مانند جذب مواد مغذی و فرآیندهای التهابی کمک می‌کنند.

یک بی‌تعادلی در میکروبیوم روده می‌تواند به مشکلات گوارشی و دیگر مشکلات سلامت از جمله سندرم روده تحریک پذیر، چاقی و دیابت منجر شود. اگرچه شاید هنگام فکر درباره پیشگیری از بیماری‌های ویروسی، مانند آنفلوآنزای فصلی، کمتر پیش‌بیاید که به سلامت روده فکر کنید، اما این بخش نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن ایفا می‌کند.

## بهداشت و سلامت

دوشنبه ۴ اردیبهشت ۱۴۰۲. ۳ شوال ۱۴۴۴. ۲۴. آوریل ۲۰۲۳. شماره ۴۱۹۴. صفحه ۹

شما متوجه بیداری‌اش شوید و به او شیر بدهید، زودتر متوجه شوید و تغذیه‌اش کنید.

**طی روز نا وقت خواب بیشتر به کودک شیر بدهید**
اگر شاغل هستید و به کودکان شیر می‌دهید، و عده‌های عصرگاهی شیردهی را بیشتر کنید. از زمانی که به خانه برمی‌گردید تا وقتی که بخوابید مکرراً به کودک شیر بدهید تا کودک طی شب بیشتر بخوابد و کمتر بیدار شود.

**به علائم خواب نوزاد دقت کنید**

به علائم خواب کودک دقت کنید، مثلاً چشم‌های خواب‌آلود، خمیازه‌کشیدن و وول‌خوردن. اینها روش‌هایی هستند که کودک نشان می‌دهد آماده خواب است، حتی اگر شیردهی را بیشتر کنید. از زمانی که به خانه برگردید تا وقتی که بخوابید مکرراً به کودک شیر بدهید تا کودک طی شب بیشتر بخوابد و کمتر بیدار شود.

**به علائم خواب نوزاد دقت کنید**
به علائم خواب کودک دقت کنید، مثلاً چشم‌های خواب‌آلود، خمیازه‌کشیدن و وول‌خوردن. اینها روش‌هایی هستند که کودک نشان می‌دهد آماده خواب است، حتی اگر شیردهی را بیشتر کنید. از زمانی که به خانه برگردید تا وقتی که بخوابید مکرراً به کودک شیر بدهید تا کودک طی شب بیشتر بخوابد و کمتر بیدار شود.

**به علائم خواب نوزادان کاملاً طبیعی است**
خیلی‌س از پسر و مادرهایی که برای اولین‌بار بچه‌دار می‌شوند دچار اضطراب شده و نمی‌دانند که این الگوی خواب نوزاد است و چیزی دور از انتظار نیست. آنها شاید تصور

شناخته می‌شود و سال‌هاست که به واسطه‌خواص شوگفت‌انگیز خود مورد مطالعه قرار گرفته‌است. برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سبزی از ویژگی‌های بیولوژیکی

**مواد غذایی سرشار از ویتامین D**
افزون بر نقش مهمی که در کمک به عملکرد مطلوب سیستم ایمنی ایفا می‌کند، برخی مطالعات نشان داده‌اند که ویتامین D، به‌طور خاص با کاهش احتمال ابتلا به آنفلوآنزا که یک عفونت ویروسی محسوب می‌شود، پیوند خورده است. شما می‌توانید منابع غذایی سرشار از ویتامین D مانند ماست و شیر کم چرب، ماهی‌های تن، سالمون و دیگر ماهی‌های چرب، جگر، زرده تخم‌مرغ، پنیر و خوراکی‌های غنی شده با این ویتامین مانند شیر سویا و آب پرتقال را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید.

**مواد غذایی سرشار از فیبر**
حفظ سلامت دستگاه گوارش بخشی مهم از تقویت سلامت کلی سیستم ایمنی بدن محسوب می‌شود.

کنند کودکان مشکلی دارد؛ اما در واقع کودک رفتاری کاملاً طبیعی دارد. شاید مدتی طول بکشد تا کوچولوی شما شش‌ها بخوابد؛ اما بیشتر نوزادان تقریباً تا سه ماه روز و شبشان تنظیم نیست. چرت زدن طی روز را بی‌فایده ندانید و حتماً از ایسن فرصت‌ها برای استراحت و انرژی‌گرفتن استفاده کنید. خیلی احتمال دارد زمانی که کودک خواب است و سوسه شوید به کارهایتان برسید؛ اما مطمئن باشید استراحت از هر کار دیگری واجب‌تر است.

در صورت نیاز حتماً از خانواده و دوستان کمک بخواهید تا ساعتی از کودک مراقبت کنند و شما استراحت کنید. یک نکته دیگر هم اینطی که روز از کافئین برای بیداری و هشیار ماندن کمک‌نگیرید تا بتوانید هر وقت کودک می‌خواهد شما هم بخوابید.

**تا چند ساعت باید اجازه دهید کودک بدون تغذیه بخوابد؟**

نوزادان باید مکرراً و هر چند وقت که می‌خواهند تغذیه شوند، بنابراین شاید لازم باشد وقتی کودک زیاد خوابیده او را بیدار کنید و به او شیر بدهید تا کالری و مواد مغذی موردنیاز بدنش را تأمین کنید. تغذیه مکرر کودک برای رشد او مهم است. نوزادان بعد از تولد فوراً ۱۰ درصد از وزن خود الگوی خواب نوزاد است و چیزی دور از انتظار نیست.

مختلفی از جمله خواص ضد سرطان، ضد دیابت، آنتی‌اکسیدانی، محافظت از کلیه‌ها، ضد آتر واسکولر تیگ، ضد باکتری، ضد قارچ، و ضد پرفشاری خون برخوردار است.



## آکهی تصمیمات شرکت مدیریت دارایی اورست کیش (سهامی خاص)

**ثبت شده به شماره ۱۳۷۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۱۲۳۷۸**

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۰ و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱،۱۱،۱۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱) آقای سید مهدی شاهچراغ با کد ملی ۴۵۷۹۸۸۲۵۵۵ به نمایندگی از شرکت پژواک فخر تجارت با شناسه ملی ۱۴۰۱۰۹۸۴۳۵ از سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای محسن صفاجو با کد ملی ۰۰۵۸۷۶۷۸۸۶ به نمایندگی از شرکت تدبیرگران پیشرو پایدار زرین با شناسه ملی ۱۴۰۰۳۳۵۵۹۷ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای محمد پورغلامعلی با کد ملی ۲۷۰۹۳۲۴۹۴ به نمایندگی از شرکت آینده نگر توسعه خاورمیانه با شناسه ملی ۱۰۳۲۰۸۳۵۹۶۴ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، آقای ابوالفضل کریمی با کد ملی ۱۵۳۲۲۰۳۳۲۷ به نمایندگی از شرکت توسعه تجارت غرب ایرانیان با شناسه ملی ۱۰۲۳۰۸۳۶۳۵۷ و آقای سید محسن مروجی با کد ملی ۱۲۶۲۱۱۲۸۰۱ به نمایندگی از شرکت پردازش حامی محتوا با شناسه ملی ۱۴۰۰۷۷۶۵۲۹۸ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲) کلیه اسناد و اوراق تعهدآور شرکت اعم از چک، سفته، بروات، قرارداده‌ا و سایر اوراق تعهدآور با امضای مدیرعامل و یکی از اعضای هیئت مدیره و یا دو نفر از اعضای هیئت مدیره و مهر شرکت و نامه های اداری و مکاتبات عادی که بوجود آورنده تعهدات مالی برای شرکت نباشد با امضای مدیرعامل و یا یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشند.

۳) هیئت مدیره بخشی از اختیارات مندرج در ماده ۴۰ اساسنامه را بشرح ذیل به مدیرعامل تفویض نمود:
۱) نمایندگی شرکت در برابر اشخاص و کلیه ادارات دولتی و موسسات خصوصی
۲) نصب و عزل کلیه ماموران و کارکنان شرکت و شرایط استخدام و خاتمه همکاری و میزان حقوق و دستمزد و مزایای ایشان در چارچوب قوانین و آیین نامه های شرک.
۳) تهیه و تدوین بودجه شرکت و پیشنهاد تصویب به هیات مدیره.
۴) دریافت مطالبات شرکت و پرداخت دیون آن از اصل و بهره متفرعات
۵) اقامه هرگونه دعوی (اعم از حقوقی و کیفری) داشتن تمام اختیارات مراجعه به امر دادرسی و تعیین وکیل ادعای جعل نسبت به سند طرف و تعیین داور بدون اختیار صلح تعیین مصدق و کارشناس در دعوی له یا علیه شرکت دعوی خسارت جلب شخص ثالث و دفاع از دعوی ثالث اقدام به دعوی متقابل و دفاع از آن تقاضای توقیف اشخاص و اموال از دادگاه ها، درخواست صدور برگ اجرائی و تعقیب عملیات اجرائی و کلیه اقداماتی که در راستای احقاق حقوق شرکت مورد نیاز باشد.

**شیمافرژزاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی ومعنوی منطقه آزاد کیش**

ریال به موجب گواهی شماره ۰۱/۱۹۳۳ ص/ ۴۰۰۱ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۱ بانک پاسارگاد شبیه جزیره کیش به حساب شرکت واریز گردیده است و مابقی در تعهد سهامداران می باشد.

**۴-مدت اعتبار شرکت:** از تاریخ ثبت بمدت نامحدود.

**۵-مدیران شرکت:** آقای مرتضی ایمانی با کد ملی ۴۰۰۰۱۴۶۹۸۱ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای شبیر سلیمی با کد ملی ۳۳۲۳۷۲۲۳۰۰ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای سیامک کاتب با کد ملی ۱۴۶۱۴۹۲۰۹۲ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

**۶-دارندگان حق امضاء:** کلیه اسناد و اوراق بهادار و بانکی و سایر نامه‌های اداری با امضاء رئیس هیئت مدیره به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

**۷-اختیارات مدیرعامل:** طبق مفاد اساسنامه.

**۸-اولین بازرسان:** خانم ثریا دوبران به شماره ملی ۰۰۷۷۰۱۴۴۰۵ بعنوان بازرس اصلی و خانم فرزانه پور محمودیان به شماره ملی ۱۸۳۰۰۸۲۶۳۹ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.

**۹-روزنامه کنیترالانتشار اقتصاد کیش** بعنوان روزنامه کنیترالانتشار جهت درج آکهی های شرکت انتخاب گردید.

**شیمافرژزاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی ومعنوی منطقه آزاد کیش**

های شرکت و با پیشنهاد اصلاح آنها۳-نصب و عزل کلیه ماموران و کارکنان شرکت، تعیین شغل، حقوق، دستمزد، پاداش، ترفیع، تنبیه و سایر شرایط استخدام و خروج از خدمت بر اساس آیین نامه مصوب هیئت مدیره، به استثناء مدیر امور مالی که به پیشنهاد مدیرعامل و تصویب هیئت مدیره نصب و عزل می گردد.
۴-تنظیم و پیشنهاد بودجه به هیئت مدیره برای اداره کردن شرکت.
۵-پیشنهاد افتتاح حساب و استفاده از آن به نام شرکت نزد بانکها و سپرده گذاری نزد بانک ها به نام شرکت.
۶-دریافت مطالبات شرکت و پرداخت دیون آن از اصل و متفرعات.
۷-به امانت گذاردن هر نوع اسناد و مدارک و مدارک و وجوهدر صندوق های دولتی و خصوصی و استرداد آنها.
۸-تقاضا و اقدام برای ثبت هر گونه علامت تجارتنی و اختراع.
۹-پیشنهاد تحصیل اعتبار از بانک ها شرکت ها و موسسات و هر نوع اقتراض.
۱۰- دعوت مجمع عمومی عادی و فوق العاده و تعیین دستور آنها.
۱۱-پیشنهاد اصلاح اساسنامه در مواقعی که مفید تشخیص داده شود.
۱۲-تنظیم خلاصه صورت دارایی و قروض شرکت هر ۶ ماه یکبار و تحویل آن به بازرس شرکت.
۱۳-تنظیم صورت دارایی و دیون شرکت پس از انقضای سال مالی و همچنین ترازنامه و حساب عملکرد و حساب سود و زیان شرکت طبق ماده ۳۳۲ لایحه از قانون تجارت به مدیرعامل تفویض اختیار گردید.

**شیمافرژزاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی ومعنوی منطقه آزاد کیش**

اشخاص حقیقی و حقوقی داخلی و خارجی، انخذ نمایندگی مجاز از شرکت ها و موسسات داخلی و خارجی و اعطای نمایندگی به آنها، کلیه موارد فوق پس از انخذ مجوز از مراجع ذیصلاح و در چارچوب قوانین و مقررات سازمان منطقه آزاد کیش و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

**شیمافرژزاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی ومعنوی منطقه آزاد کیش**

کنترل و اتوماسیون صنعتی، تابلوهای برق فشار ضعیف، متوسط و کنترلی، ابزار دقیق و هوشمند سازی ۵-طراحی، مشاوره، تأمین و اجرای ابنیه سازه های بتنی و فلزی ۶-تهیه و تأمین تجهیزات ماشین آلات و قطعات صنایع نفت، گاز، پتروشیمی و نیروگاهی انرژی خورشیدی و بادی ۷-ارائه کلیه خدمات تعمیر و نگهداری ساختمان مدیریت مصرف انرژی ۸-مشاورت در کلیه فعالیت های اقتصادی، تجاری، بازرگانی، تولیدی، خدماتی و عمرانی با اشخاص حقیقی و حقوقی (خصوصی یا دولتی) در داخل و خارج از کشور ۹-انخذ تسهیلات ارزی و ریالی از بانک ها و موسسات اعتباری پولی و مالی در داخل و خارج از کشور ۱۰-انخذ و اعطای نمایندگی از و به شرکتها و موسسات داخلی و خارجی و اشخاص حقیقی و حقوقی کلیه موارد اعلامی مجوزی جهت فعالیت نمی باشد.
موارد فوق پس از انخذ مدارک از مراجع ذیصلاح و در چارچوب قوانین و مقررات سازمان منطقه آزاد کیش.

**۲-مرکز اصلی شرکت:** جزیره کیش، فاز ۲ صنعتی، بلوار ایران، خیابان آتش نشانی، ساختمان کیوان، پلاک ۵۳ - EX طبقه ۱۰، واحد ۱۰، کد پستی ۷۹۴۱۶۵۸۳۳۷

**۳-میزان سرمایه شرکت:** سرمایه شرکت ۱،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال سرمایه منقسم به ۱۰۰ سهم با نام عادی ۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریالی که مبلغ ۳۵۰،۰۰۰،۰۰۰

گستران البرز با شناسه ملی ۰۲۳۳۴۱۰۴۱۰۱ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای ناصر و کیلی بیهانی با کد ملی ۳۹۳۶۵۱۹۵۰۷ به نمایندگی از شرکت گسترش انرژی پاسارگاد با شناسه ملی ۰۳۴۹۳۰۳۸۶۹۳ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، آقایان سعید دهقانی با کد ملی ۰۵۳۱۲۸۴۵۴۹ به نمایندگی از شرکت پترو دانیال کیش با شناسه ملی ۰۱۰۸۶۲۳۳۱۸، اسفندیار جهانگیری آردکیان با کد ملی ۰۲۹۹۱۰۹۵۵۰۰ به نمایندگی از شرکت اکتشاف، توسعه و تولید پاسارگاد با شناسه ملی ۰۵۲۳۳۵۴۵ به سمت اعضای هیئت مدیره، و خانم البیا باقری با کد ملی ۰۷۰۵۵۵۰۵۵۵۰ به نمایندگی از شرکت تجارت پاسارگاد با شناسه ملی ۰۱۰۱۰۳۶۱۳۷۰ و آقای علی جبازی با کد ملی ۱۷۵۴۳۳۳۳۲۲ به سمت اعضای علی البدل هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۳-کلیه اسناد رسمی، چک ها و بروات و سفته ها و قرارداده‌ا و اوراق تجاری با امضای مدیرعامل و یکی از اعضای هیئت مدیره با مهر شرکت و در غیاب مدیرعامل با امضای رئیس هیئت مدیره و یکی از اعضای هیئت مدیره با مهر شرکت و سایر مکاتبات عادی با امضای منفرد مدیرعامل با مهر شرکت و در غیاب مدیرعامل با امضای رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۴-بخشی از اختیارات مندرج در ماده ۴۰ اساسنامه بشرح ذیل:
۱-نمایدنگی شرکت در برابر اشخاص و کلیه ادارات دولتی و موسسات خصوصی و سازمانهای دولتی و نهادهای عمومی غیر دولتی.
۲-تهیه و پیشنهاد آیین نامه

خرید و فروش واردات و صادرات کلیه آلاهای مجازبازرگانی ترخیص کالا از گمرکات داخلی و بین المللی ، شرکت در نمایشگاه ها تخصصی و غیر تخصصی داخلی و خارج از کشور و غرفه آرائی مرتبط با موضوع فعالیت شرکت انخذ وام و تسهیلات ریالی و ارزی انواع ضمانت نامه های بانکی، گشایش اعتبارات و اسالی از کلیه بانک ها و موسسات مالی و اعتباری داخلی و خارجی و پرداختاری شرکت در مناقصه ها و مزایده ها، عقد قرارداد با

# وجیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل واتس آپ

