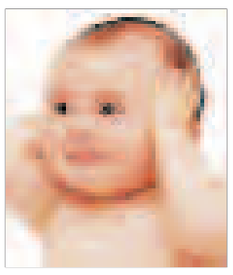
مادرانه

۷ دلیل گریه کردن نوزادان و راه های آرام کردن آنها



■ نوزادان گریه می کنند و هیچ راهی برای خلاصی از گریه آنها وجود ندارد. از آنجا که نوزاد نمی تواند حرف بزند، گریه او ممکن است برای والدینش نگران کننده باشد و از خود بپرسند " از کجا بفهمیم مشکلش چیست؟"

فهمیدن علت گریه نوزاد ممکن است در آغاز دشوار باشد ولی باید توجه داشت که قسمت بزرگی از بچه بزرگ کردن ،آزمون و خطاست و والدین خیلی زود یاد خواهند گرفت که چگونه نیاز های کودک خود را پیش بینی کنند. دلایل زیر شایع ترین دلایل گریه نوزاد هستند و نوزاد با گریه خود در واقع می خواهد مشکلش را به شما بفهماند :

● **چرا کودکتان گریه می کند ؟**

من گرسنه ام

وقتی یاد بگیرید که نشانه های گرسنه بودن کودک خود (مثل نق نق کردن، سر و صدا راه انداختن و دنبال پستان مادر گشتن هنگامی که او را در آغوش می گیرید) را بشناسید مشکلاتتان در سیر کردن او قبل از اینکه گریه کند کمتر می شود. وقتی کودکتان گریه می کند اول مطمئن شوید که گرسنه نیست.

شیر دادن ممکن است سبب قطع گریه کودک نشود ولی اگر می خواهد همچنان شیر بخورد بگذارید به خوردن ادامه دهد . بعضی اوقات شیرخواران حتی بعد از اینکه شروع به شیر خوردن می کنند به گریه کردن ادامه می دهند اما شما به شیر دادن ادامه دهید چون هنگامیکه معده اش پر شود از گریه کردن دست بر می دارد.

پوشکم را عوض کنید

بعضی کودکان به مجرد اینکه به تعویض پوشک نیاز داشته باشند سر و صدایشان در می آید اما بعضی دیگر اینطور نیستند. در هر صورت این هم یکی از دلایل گریه کردن کودک است و خوشبختانه هم فهمیدن آن راحت است و هم حل کردن آن.

سردم است؛ گرمم است

کودکان شیر خوار دوست دارند لباس زیاد و گرم داشته باشند.(بعنوان قاعده هر چند تا که خودتان لباس پوشیده اید و از نظر دما احساس راحتی می کنید باید یک لایه بیشتر به کودک شیرخوارتان بپوشانید.) بنابراین گریه کودک ممکن است به این علت باشد که سردش شده است (مثلاً موقعی که کودک لخت است و شما در حال عوض کردن او هستید).

بهتر است یاد بگیرید که چطور پوشک کودکتان را سریعتر و قبل از اینکه سردش شود عوض کنید. توجه کنید که کودک را زیادی نپوشانید چون احتمال گریه کردن کودک وقتی که گرمش است در مقایسه با وقتی که سردش است کمتر است (اگر هم گریه کند خفیف تر است.)

ادامه دارد ...

به مناسبت هفته مبارزه با مواد مخدر

ماده مخدر شیشه و تخریب های آن

اسفندیارپور- کارشناس بهداشت و روان مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس

درباره ماده مخدر شیشه و تخریبهای آن شنیده ایم ، در تلویزیون ، رادیو ، از زبان عامه مردم و ... اغلب شنیده ها هم شبیه یکدیگر می باشند بطور مثال می گویند که اگر شیشه مصرف کنید بعد از چند ماه دیوا نه میشوید ، اعتیاد به شیشه از هر ماده مخدر دیگری بدتر است و ...و خیلی توصیفات دیگر از این دست ولی آیا تمام واقعیت همین است . اجازه بدهید جور دیگری به قضیه نگاه کنیم .

جوانی را در نظر بگیرید که برای اولین بار در یک میهمانی یا هر مکان دیگر "شیشه" مصرف می کند احساسی که او پیدا می کند با آنچه گفته شد بسیار متفاوت است ، بسیار پر انرژی می شود ، سطح هوشیاری بسیار بالائی پیدا می کند ، می تواند تا صبح بیدار بماند بدون اینکه کوچکترین احساسی داشته باشد ، تمرکز بسیار بالائی پیدا می کند ،می تواند ساعتها مطالعه کند بدون اینکه کوچکترین پاراگرافی را فراموش کند و. ... و این اثرات می تواند برای او حتی پس از بارها مصرف تکرار شود ، حال به نظر شما چگونه می توان به او فهماند که تمام این مسائل کاذب و یا شاید گذرا است و یا اینکه عوارض حاصل از مصرف شیشه یا همان اثرات ثانویه دراز مدت آنچنان شدید می شود که تمام این به ظاهر فوائد را در خود محو خواهد کرد .

من گمان می کنم باید با او صادق بود ، امروز با هوش است و هیچ مطلبی را تا صحت و سقم آن به او ثابت نشود ، نمی پذیرد ممکن است در ظاهر شبه تائیدی برای دلخوشی به ما نشان دهد اما در درون او جریان به گونه ای دیگر است یا ما را نادان تصور می کند و یا فکر می کند ما او را نادان تصور کرده ایم و در هر صورت یک نتیجه حاصل خواهد شد ، او دیگر هرگز به ما اعتماد نخواهد کرد . در اینجا سعی کرده ایم با دید واقع بینانه تری به شیشه بپردازیم . در فاز اولیه "شیشه" تنها محرک بسیار قوی است که اثرات آن شامل رفع خستگی ، احساس شادابی و سرخوشی و موارد ذکر شده قبل و بسیاری موارد دیگر می باشد که در مراحل بعدی مصرف ، تبدیل به یک توهم زای بسیار شدید می شود (آنچنان که وصف آن ناممکن به نظر می رسد)

اغلب مصرف کنندگان این ماده در ماه های اول مصرف اثرات توهم زائی بسیار کمی را تجربه کرده اند و فاز غالب آنها لذت بردن بسیار زیاد ، تجربه داشتن سطح بسیار بالای انرژی ، خلاقیت فراوان ذهنی و ... بوده است که این فرایند ها تا مدت محدودی هم برایشان قابل کنترل بوده (البته تا زمانی که عنان اختیار فرد کاملا در دست شیشه قرار نگرفته) ولی پس از گذشت مدت زمانی از مصرف تمامی این مسائل از کنترل فرد مصرف کننده خارج می شود تا جایی که نه تنها کنترل این مسائل بلکه کنترل کوچکترین مسائل حیاتی هم از اختیار او خارج می شود و فرد مصرف کننده احساس می کند هیچ فعالیتی بدون مصرف شیشه برای او لذت بخش نیست . در این مرحله است که فشار های روانی شدیدی به شخص وارد می شود از این پس دیگر سپری کردن هر ثانیه از زندگی بدون مصرف شیشه برای او کابوسی بزرگ خواهد بود ، بدون مصرف حتی نمی خواهد حرف بزند ،راه برود ، نمی خواهد بخوابد و حتی شاید نمی خواهد زنده بماند . پس ناچار مصرف می کند و هر چه می گذرد تحمل او در برابر مواد بیشتر می شود و ناچار مجبور به مصرف بیشتر می شود و هر چه مصرف بیشتر می شود اثرات ثانویه نیز واضح تر خود را نمایان می سازند ، فرد فوق العاده بدبین می شود ، سوء ظن جنون آمیز به سراغش می آید و از کاه کوه می سازد به راحتی از کوره در می رود و در تمام مدت احساس می کند که از سوی منبعی ناشناس کنترل می شود و این امر تمامی رفتارهایش را تحت تاثیر قرار می دهد ، کم کم به موجودی کاملا دو قطبی تبدیل می شود، لحظه ای بسیار مهربان ، منطقی و آرام می باشد و آنی دیگر خشونت به معنای واقعی در او موج می زند . دراغلب مسائل خود را صاحب نظر می داند ، و به اظهار نظر می پردازد ، آن هم اظهار نظرهای قطعی ، ممکن است صبح در مورد مسئله ای نظری کاملا مثبت داشته باشد و آن را در حد یقین پذیرفته باشد ولی بعد از ظهر همان روز با شدت هر چه بیشتر آن را رد کند و نظریی کاملا متناقض ارائه دهد . اعتقاد به اینکه شیشه اعتیاد نداشته و به راحتی می توان آن را کنار گذاشت باعث مصرف بیشتر بیمار و عدم نگرانی از وابسته شدن به آن می شود . غافل از اینکه تاثیرات جسمی و روانشناختی شیشه به مرور و در مدتی کوتاه علاوه بر وابستگی جسمی اثرات بسیار مخرب روانی و عصبی که کاهاً نیز به درمان مقاوم می باشد در بیمار به جا می گذارد. به جرات می توان گفت شیشه خطرناک است و رهایی از آن به درمان داویی و روانشناختی بطور جدی و پیگیر دارد.

چگونه خشم خود را مهار کنیم ؟

● **روشهای آرامش**

با آرام کردن دستگاه عصبی خودمختار میتوان به فرونشاندن خشم کمک کرد. برخی از روشهای این کار عبارتند از :

● **تنفس عمیق**

تنفس عمیق روشی است که می توان برای به آرامش رسیدن سریع مورد استفاده قرار داد. در صورتی که به طور مرتب آن را انجام داده باشید اثر آن بیشتر است .

● **مدیتیشن**

پاسخ آرامش ، شکل ساده ای از مدیتیشن است که هر کس می تواند آن را انجام دهد. به کارگیری روزانه این روش میتواند به کاهش استرس و افزایش تمرکز کمک کند .

۱ - موضوع تمرکز را انتخاب کنید.

یک کلمه یا عبارت کوتاه یا تصویر و یا دعایی که می خواهید روی آن تمرکز کنید را انتخاب کنید. در بعضی از انواع مدیتیشن به این «مانترا» میگویند. آنچه انتخاب کردهاید میتواند ریشه در نظام اعتقادی شخصی شما داشته باشد. مثلاً یک فرد مسیحی ممکن است بر روی عبارت «یا عیسی مسیح» تمرکز کند و یک فرد مسلمان روی کلمه «الله». حتی میشود واژه های خنثی و عمومی مانند «صلح» یا «آرامش» را در نظر گرفت و یا بر روی حرکت تنفسی (دم و بازدم) خود تمرکز کرد .

۲ - آرام بنشینید.

مکان آرامی را انتخاب کنید و راحت بنشینید. زنگ ساعت را تنظیم نکنید ولی جایی بنشینید که اگر خواستید بتوانید ساعت را ببینید. چشمانتان را ببندید و عضلاتتان را شل کنید .

۳ - به طور طبیعی و آرام تنفس کنید.

به طور طبیعی و آرام تنفس کنید. موضوعی که برای تمرکز انتخاب کرده اید را با هر بار بازدم (بیرون دادن نفس) تکرار کنید .

٤ - بازگشت به موضوع تمرکز

در ابتدا حواس شما پرت میشود. اشکالی ندارد. دقت کنید به کجا می رود و آن را به تنفس و موضوع تمرکزتان بازگردانید .

٥ - ده تا بیست دقیقه ادامه دهید .

این کار را برای ۱۰ تا ۲۰ دقیقه ادامه دهید. اگر خواستید هر از گاهی به ساعت نگاهی بیاندازید. هر گاه افکار دیگری به ذهنتان آمد، آنها را بیرون برانید و به کار تمرکزتان بازگردید . مراقبه ، نوع دیگری از مدیتیشن است که بسیار ساده است امّا انجام دادن آن آسان نیست. مراحل آن به قرار زیر است : آرام بنشینید یا دراز بکشید و به دم و بازدم تنفسی خود توجه کنید . به هر چیز دیگری که در بدن خود حس میکنید توجه کنید .هرگاه افکار دیگری به ذهنتان آمد آنها را از ذهنتان بیرون کنید .آگاه باشید که در لحظه حال بسر میبرید . این کار را روزانه ۱۵ الی ۲۰ دقیقه انجام دهید . با برطرف شدن آشفتگی ذهنی، به احساس آرامش خوبی دست خواهید یافت.

● **شمارش**

ساده ترین کاری که میتوان کرد این است که قبل از نشان دادن هرگونه عکس العملی به هنگام خشم و عصبانیت، از یک تا ۱۰ بشمارید. این کار باعث میشود که واکنش شما کمتر پرخاشگرانه باشد.

حرفهای حسابی

■ ممکن به رویاهایت بچسب چون اگر رویاهایت را از دست بدهی زندگی، پرنده پرشکسته ای می شود که دیگر نمی تواند پرواز کند .

لنگستون هیوز

■ با دیگران طوری رفتار کن که گویی همانی هستند که باید باشند . به این ترتیب به آنها کمک خواهی کرد تا به کسی تبدیل شوند که توانایی اش را دارند.

یوهان والفگانگ فون گوته

■ وقتی به انتهای طنابی می رسی گرهی بزن و ممکن به آن بچسب .

فرانکلین دی روزولت

■ مشکلات را نمی شود در همان سطح آگاهی که آنها را به وجود آورده حل کرد .

آلبرت آینشتاین

■ تغییر از درون آغاز می شود .

ناشناس

■ خیلی وقت ها ما یک نوازش ، یک لبخند ، کلمه ای مهرآمیز ، گوشی شنوا ، تعریفی صادقانه یا محبتی کوچک را نادیده می گیریم ، چیزهایی که می توانند یک زندگی را زیر و رو کنند .

لئو بوسکالیا

■ وقتی همه روشنایی هایی را که می شناسی پشت سر می گذاری و در حال سقوط به تاریکی ناشناخته هستی ، ایمان یعنی اینکه بدانی از این دو حتماً اتفاق خواهد افتاد : یا تکیه گاهی محکم برای ایستادن پیدا می کنی یا پرواز کردن را یاد می گیری.

باربارا وینتر

■ داشتن یک ذهن خوب کافی نیست . مهم این است که از آن خوب استفاده کنیم .

رنه دکارت

■ اگر با اطمینان در مسیر رویاهایت قدم برداری و تلاش کنی ، همان طور زندگی کنی که تجسم کرده ای ، در لحظاتی که انتظارش را نداری با موفقیت روبرو خواهی شد .

هنری دیوید تارو

■ قضاوت خوب حاصل تجربه است . تجربه قضاوت بد است.

جیم هرنینگ

■ مهمترین چیز این است که مدام مهمترین چیز برایمان مهم ترین چیز باشد .

استیون کاوی

■ وقتی ۱۴ ساله بودم ، پدرم آن قدر نادان بود که به سختی می توانستم او را تحمل کنم ، اما وقتی ۲۱ ساله شدم ، از این که او در طول آن هفت سال آنقدر چیز جدید یاد گرفته بود حیرت زده شدم .

مارک تواین

■ آدم ها مانند پنجره هایی با شیشه های رنگی هستند ، وقتی خورشید در آسمان است ، می درخشند و برق می زنند اما وقتی تاریکی می آید ، زیبایی واقعی شان فقط زمانی نمایان می شود که نوری در درون باشد .

الیزابت کوبلر راس

■ کسی که می گویداین کار نشدنی است نباید مانع کسی شود که در حال انجام آن کار است .

ضرب المثل چینی

■ همه به فکر تغییر دادن هستند اما هیچ کس به فکر تغییر دادن خودش نیست

لئو تولستون

■ فکر کردن بدون عمل خیال پردازی است . عمل کردن بدون فکر کابوس است .

ضرب المثل چینی

■ بهتر است ساکت باشی و دیگران گمان کنند نادان هستی تا اینکه دهانت را باز کنی و این گمان به یقین شود .

آبراهام لینکن

■ وقتی از فرصت ها استفاده کنی چند برابر می شوند.

سان تسو

■ امنیت در اکثر موارد یک پندار بیهوده است . در طبیعت وجود ندارد و فرزندان آدم کلاً آن را تجربه نمی کنند . در بلند مدت دوری کردن از خطر امن تر از روبرو شدن مستقیم با آن نیست . زندگی یا یک ماجراجوئی متهورانه است یا هیچ نیست .

هلن کلر

آگهی دعوت به ارزیابی کیفی فراخوان نخست مناقصه شماره ۸۸-۴۵-۱۰

نوبت دوم

وزارت راه ترابری شرکت راه آهن جمهوری اسلامی ایران

اداره کل راه آهن هرمزگان در نظر دارد بنابر آئین نامه اجرایی بند ج ماده ۱۲ قانون برگزاری مناقصات نسبت به ارزیابی کیفی پیمانکاران واجد شرایط دارای صلاحیت جهت دعوت به مناقصه بشرح زیر اقدام نماید .

شرح مختصر موضوع مناقصه : نظافت ایستگاهها و شهرکهای طولخط محور بافق - بندرعباس

توضیح اینکه : شرکت کنندگان در مناقصه بایستی تعیین صلاحیت لازم از وزارت کار و امور اجتماعی کشور در سال ۸۸ را داشته باشند.

مدت اجرا : مدت زمان انجام کار یکسال شمسی می باشد .

مهلت و محل دریافت اسناد ارزیابی کیفی : متقاضیان می توانند حداکثر تا ساعت ۱۴ عصر روز شنبه مورخه ۸۸/۴/۱۳ با در دست داشتن معرفی نامه کتبی و فیش واریزی به مبلغ ۱۵۰۰۰۰ ریال به حساب ۲۱۷۶۴۰۵۴۰۶۰۰۶ نزد بانک ملی مرکزی بندرعباس بنام تمرکز وجوه در آمد راه آهن هرمزگان جهت دریافت اسناد ارزیابی به نشانی بندرعباس- بلوار شهدا جنب ایستگاه مسافری- اداره کل راه آهن هرمزگان- طبقه همکف امور قراردادها مراجعه نمایند .

مهلت و محل تحویل اسناد تکمیل شده : حداکثر تا ساعت ۱۴ عصر روز شنبه مورخ ۸۸/۴/۲۷ بنشانی اداره امور اداری راه آهن هرمزگان

هزینه چاپ و نشر آگهی بعهده برنده مناقصه می باشد .

پس از ارزیابی کیفی از پیمانکاران واجد شرایط دارای صلاحیت که حائز حداقل امتیاز ارزیابی کیفی باشند جهت دریافت اسناد مناقصه دعوت بعمل خواهد آمد .

روابط عمومی اداره کل راه آهن هرمزگان

آگهی دعوت به ارزیابی کیفی فراخوان نخست مناقصه شماره ۸۸-۴۵-۱۱

نوبت دوم

وزارت راه ترابری شرکت راه آهن جمهوری اسلامی ایران

اداره کل راه آهن هرمزگان در نظر دارد بنا بر آئین نامه اجرایی بند ج ماده ۱۲ قانون برگزاری مناقصات نسبت به ارزیابی کیفی پیمانکاران واجد شرایط دارای صلاحیت جهت دعوت به مناقصه بشرح زیر اقدام نماید .

رادیویی محور بافق - بندرعباس

توضیح اینکه : شرکت کنندگان در مناقصه بایستی دارای رتبه بندی از سازمان مدیریت و برنامه ریزی در رسته ارتباطات را داشته باشند.

مدت اجرا : مدت زمان انجام کار یکسال شمسی می باشد

مهلت و محل دریافت اسناد ارزیابی کیفی : متقاضیان می توانند حداکثر تا ساعت ۱۴ عصر روز شنبه مورخه ۸۸/۴/۱۳ با در دست داشتن معرفی نامه کتبی و فیش واریزی به مبلغ ۱۵۰۰۰۰ریال به حساب ۲۱۷۶۴۰۵۴۰۶۰۰۶ نزد بانک ملی مرکزی بندرعباس بنام تمرکز وجوه درآمد راه آهن هرمزگان جهت دریافت اسناد ارزیابی به نشانی بندرعباس - بلوار شهدا جنب ایستگاه مسافری- اداره کل راه آهن هرمزگان - طبقه همکف امور قراردادها مراجعه نمایند .

مهلت و محل تحویل اسناد تکمیل شده : حداکثر تا ساعت ۱۴ عصر روز شنبه مورخ ۸۸/۴/۲۷ بنشانی اداره امور اداری راه آهن هرمزگان

هزینه چاپ و نشر آگهی بعهده برنده مناقصه می باشد

پس از ارزیابی کیفی از پیمانکاران واجد شرایط دارای صلاحیت که حائز حداقل امتیاز ارزیابی کیفی باشند جهت دریافت اسناد مناقصه دعوت بعمل خواهد آمد.

روابط عمومی اداره کل راه آهن هرمزگان

تدریس خصوصی

کلاسهای خصوصی درس ریاضی راهنمایی و دبیرستان ،فیزیک دبیرستان(رشته تجربی)

۰۹۱۷۳۶۳۸۲۹۷

مجتمع آجر و کاشی شیر کوه یزد

توزیع کلی و جزئی کاشی و سرامیک طبق لیست کارخانه

تولید کننده بلوک تیغه ۱۰ و ۱۵ و سقفی

شعبه ۱ :خ دانشگاه ، جنب بانک مسکن شعبه مرکزی :بلوار مصطفی خمینی مجتمع تجاری اوقاف ، جنب عطاری ریحان ، کهدویی

۶۶۶۱۸۹۳-۶۶۷۰۹۳۰-۰۹۱۳۱۵۳۲۹۳۳-۰۹۱۷۱۶۰۱۴۱۸

قابل توجه شهروندان عزیز

موسسه همبستگان آینده روشن بندر به مناسبت هفته مبارزه با مواد مخدر مسابقات دارت ، تیر و کمان ، طناب کشی و نقاشی روی پارچه برگزار می کند

مکان : پارک لاله

زمان : ۸۸/۴/۱۰ ساعت : ۱۸

شرکت برای عموم آزاد است

سال اصلاح الگوی مصرف را گرامی می داریم

مصرف کننده گرامی : سهم ما از آب محدود است ، آن را در حد نیاز استفاده کنیم

■ روابط عمومی و آموزش همگانی شرکت آب و فاضلاب هرمزگان

Email:www.Abfahormozgan.Com

سامانه ارتباطی ۱۲۲ در طول شبانه روز پاسخگوی شماست