

گروه بهداشت و سلامت -

تأمی تايم يکي از اولين تمرينات و البته مهم ترين آنها برای کودک است. تأمی تايم زمانی در طی روز است که کودک بيدار و روی شکم است. قرار گرفتن کودک روی شکم یک تمرين ضروری برای رشد حرکتی، بينايی و حسی او به شمار می رود. اين کار را از همان نوزادی می توانيد شروع کنید و طی یک سال اول زندگی کودک ادامه دهيد. کودک برای نشستن، غلتیدن و خزیدن به عضلات قوی نیاز دارد و ضمناً دراز کشیدن کودک روی شکم، نگاه متفاوتی از دنیا به او می دهد!

چرا کودک به تأمی تايم نیاز دارد؟

• برای رشد عضلات میان تنه، پشت و شانه ها
• برای رشد بهتر در مرحله مهمی از زندگی

• برای پیشگیری از تأخیر احتمالی در رشد مهارت های حرکتی و عوارضی مانند سندرم سر صاف (پلازیوسفالی موضعی) و کجی گردن (تورتیکولی موضعی). سندرم سر صاف زمانی اتفاق می افتد که کودک طی یکی دو ماه اول زندگی مدت زمان طولانی به پشت می خوابد و پشت سرش یا یکی از طرفین سرش صاف می شود.

چه زمانی باید تمرين قرار گرفتن روی شکم را برای نوزاد شروع کنید؟

از وقتی که نوزاد را از بیمارستان به خانه می آورید می توانيد این تمرين را شروع کنید.

تمرين تأمی تايم چقدر باید طول بکشد؟

تا سه ماهگی باید با نوزاد حداقل روزی یک ساعت این تمرين را انجام داد. می توانيد این یک ساعت را تقسيم کنید و مثلاً به اندازه چهار وعده یک ربع انجام دهید یا حتی به مدت کمتر دفعات بیشتر. برای نوزاد چندروزه با چند دقیقه شروع کنید و کم کم این مدت را افزایش دهید.

در چه سننی باید تمرين روی شکم قرار گرفتن نوزاد را متوقف کنید؟

وقتی کودک حدود ۷ تا ۹ ماهگی خزیدن را شروع کرد، حين حرکاتش خود به خود روی شکم قرار می گیرد و نیازی نیست زمان خاصی به آن اختصاص دهید، اما باز هم لازم است کودک حتماً حين بازی و وقت گذراندن مدتی را روی شکم (به حالت دمر) باشد.

همیشه يادتان باشد: زمان بازی روی شکم، زمان خواب به پشت!

بچه ها همیشه باید به پشت بخوابند و فقط زمانی که بيدار هستند می توانند روی شکم قرار بگیرند. يادتان باشد اگر کودک حين تأمی تايم خواشش بسرد حتماً او را به پشت برگردانيد و بگذاريد خوابد.

بسیاری اینکه کودک به وضعیت روی شکم عادت کند تمرينات زیر را انجام دهید:

کودک را روی سینه یا شکمتان بگذاريد
روی تخت یا روی زمین دراز

آشنایی با فواید تمرين قرار گرفتن نوزاد روی شکم؛ تأمی تايم چیست و چه فوایدی برای کودک دارد؟

تأمی تايم با تمرين قرار گرفتن نوزاد روی شکم یک تمرين ضروری برای رشد حرکتی، بينايی و حسی کودک به شمار می رود. تأمی تايم را از همان نوزادی می توانيد شروع کنید و طی یک سال اول زندگی کودک ادامه دهيد.



تأمی تايم زمانی در طی روز است که کودک بيدار و روی شکم است. قرار گرفتن کودک روی شکم یک تمرين ضروری برای رشد حرکتی، بينايی و حسی او به شمار می رود.

بکشيد، می توانيد زیر سر تان بالش بگذاريد یا اگر راحتيد صاف دراز بکشيد. کودک را روی شکم یا سینه تان قرار دهید، جوری که با کودک صورت به صورت باشيد. همیشه يادتان باشد از پهلوهای کودک او را نگه داريد.

خوردن بادام برای چه افرادی مضر و خطرناک است؟

هويع، گوجه فرنگی، مارچوبه، کاهو و برخی حبوبات واکنش منفي نشان دهند. اگر بعد از خوردن مواد غذایی خارش دهان یا گوش، خارش گلو، کپير روی دهان یا تورم لبها، دهان، زيان یا گلو را تجربه کرديد، ممکن است ميتلا به سندرم آلرژي غذایی (PFAS) که به آن سندرم آلرژي دهانی (OAS) نیز گفته می شود، مبتلا باشيد. اين وضعیت به دليل واکنش سيستم ایمنی بدن شما به پروتئين ها یا اجزای مشابه موجود در غذا اتفاق می افتد. آلرژي می تواند در سطوح پوستی، گوارشی، تنفسی و قلبی

همه مواد حساسيت زادر رژيم غذایی نداشتنه باشيد و از خوردن به عنوان مثال شکلات با عصاره بادام نیز خودداری کنید.



عروقی رخ دهد و حتی موجب مرگ شود. به همین دلیل توصیه می شود به حساسيت های غذایی خود توجه کنید و نسبت به خوراک خود دقيق باشيد و به طور غير مستقيم تمرين را با همزمان روش های که در بالا گفتيم شروع کنید، يعنی روی شکم یا سینه خودتان یا روی پاهایتان. بادو تا سه دقيقه و دو تا سه بار در روز شروع کنید. وقتی کودک را روی شکم یا سینه تان می گذاريد، کم کم شروع و تمرين می کند تا سرش را بالا بياورد و در نتيجه عضلات گردن و شانه هايش تقويت می شوند. نوزاد به اين تمرين عادت می کند و شما می توانيد مدت تمرين را بيشتر کنید. می توانيد برای نوزاد چندروش را امتحان کنید تا ببينيد با کدام راحت تر است. تماس پوستی و چشمی با نوزاد به او احساس آرامش و

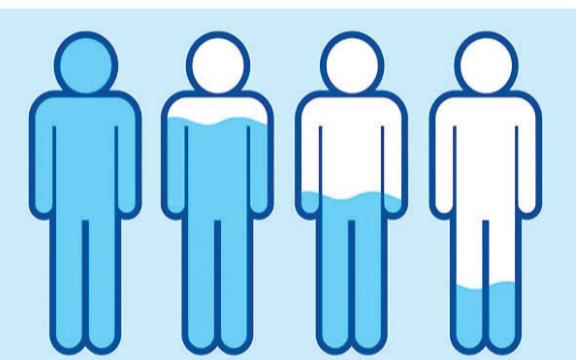
قرار دهید، جوری که با کودک صورت به صورت باشيد. همیشه يادتان باشد از پهلوهای کودک او را نگه داريد.

گروه بهداشت و سلامت -

بدن برخی افراد نسبت به خوردن بادام حساس است و واکنش آلرژیک نشان می دهد که می تواند خطرناک باشد. بادام سرشار از پروتئين و فيبر است. بسيار مغذی و سرشار از چربی های سالم، آنتی اکسيدان ها، ويتامين ها و مواد معدنی است. آنتی اکسيدان ها تمايل دارند در غشای سلولی بدن جمع شوند و از سلول ها در برابر آسیب اکسيداتی محافظت کنند. خواص بادام برای لاغری نیز اثبات شده است. علی رغم تمام فواید ذکر شده برای بادام برخی افراد نسبت به آن آلرژي دارند.

این ۷ مشکل نشان از کم آبی بدن دارد

افزایش دهید. این کار می تواند به بهبود هیدراتاسیون کمک بیشتری بکند و میزان کافئین و قند مصرفی را کاهش دهد. **گرمزنگی** گرمزنگی با کم آبی بدن مرتبط است. فعالیت فیزیکی یا بودن در یک محیط مرطوب و گرم می تواند کم آبی بدن را تشدید کند. **اختلال در تمرکز** ۸۰ درصد مغز انسان از آب ساخته شده است و طبق تحقیقات، کم آبی خفیف ممکن است بر حافظه و تمرکز تأثیر منفي بگذارد. سطوح شدیدتر کم آبی، علائم عصبی جدی تری مانند گیجی و هذیان را به همراه دارد. **افزایش ضربان قلب** اگر در حين نشستن، تماشای تلویزیون، راه رفتن یا کار کردن متوجه شدید ضربان قلبتان بالاتر از حد معمول است، بدانید که این اتفاق به کم آبی بدن مربوط است. وقتی مایعات کافی نمی نوشيد، برایتان سخت و آزاردهنده شود. این وضعیت ممکن است خطر ابتلا به همورئید را افزایش دهد. **خشکی** اگر نوشيدنی های کافئین دار و شیرين از نوشيدنی های مورد علاقه شما برای حفظ انرژی هستند، سعی کنید آب را جایگزین برخی از این نوشيدنی ها کنید تا انرژی خود را



عوارض کمبود ويتامين ای برای بدن

شبهکیه در جذب نور می شود. در نظر داشته باشيد، عدم درمان عارضه کمبود ويتامين ای، احتمال نابینایی در سنين بالا را افزایش می دهد. **ضعف سلول های عصبی** کمبود ويتامين ای همچنين موجب اختلال در عملکرد سلول های عصبی می شود. اين عارضه با کاهش قدرت سلول های عصبی در انتقال درست سيگنال ها، همراه است. بیماری

گروه بهداشت و سلامت -

کمبود ويتامين ای باعث اختلال در عملکرد مثبت بدن می شود. کاهش ميزان انواع ويتامين و مواد معدنی در بدن، همواره با اثرات منفي همراه است. کمبود ويتامين ای نیز می تواند دارای عوارضی باشد. در ادامه به چند مورد از این عوارض برای بدن اشاره می کنیم: **ضعف ماهیچه ها** کمبود ويتامين ای، باعث

دست بردن سمت اسباب بازی ها عالی است و به قوی تر شدن کودک خیلی کمک می کند. بعد از ۶ ماه، شما می توانيد حين تمرين قرار گرفتن روی شکم با بازی هم بکنيد و تمرين را با ايش جذاب تر و مفرح تر کنید. حتی می توانيد تمرين سوپرمن را برايش انجام دهید: زیربغلش را بگیريد و او را به آرامی از روی زمین بلند کنید تا بدنش کشيده شود و در وضعیت پرواز سوپرمن قرار بگیرد. این تمرين برای تقويت بالاتنه کودک بسيار مفيد است.

چند توصیه مهم:

• همیشه وقتی کودک روی شکم قرار گرفته است کنار او بمانيد و تهايش نگذاريد. • برای خواب هرگز کودک را دمر نخوانياید. • تمرين سر را دادن کودک روی شکم را روی زمین و یک جای امن انجام دهید. برای بچه های بزرگ تر از سه ماه، ميل و تخت جای مناسبی برای این کار نيست و ممکن است کودک بغلند و از ارتفاع بیفتد.

• اگر به نظر می رسد کودک از روی شکم قرار گرفتن خوشش نمی آيد، نحوه تمرين را عوض کنید و تنوع دهید، برايش آهنگ بگذاريد یا آواز مورد علاقه اش را بخوانيد، اسباب بازی های رنگی برايش بگذاريد و خودتان مقابلش روی زمین دراز بکشيد و تماس چشمی برقرار کنید. بعضی از بچه ها نیاز دارند کمی بیشتر برايشان وقت بگذاريد تا این کار را انجام دهند.

امنیت می دهد و تجربه ای شگفت انگيز برای کودک است. • برای بچه های بزرگ تر روی زمین یک زیرانداز مناسب بيندازيد، برای شروع کودک را سه تا پنج دقيقه و چندين بار در طول روز روی شکم قرار دهید. وقتی متوجه شديد کودک آماده است و می تواند بازوهایش را خم کند و روی آن خودش را نگه دارد، می توانيد حوله یا پتویی را ولوله کنید و زیر سينه و زیربغلش بگذاريد تا کمکش کنید سرش را راحت تر بالا بياورد.

کودک در روزهای اول ممکن است در این وضعیت خسته شود، پس اولين جلسات را کوتاه کنید و تدريجاً طول مدت را افزایش دهید. ضمناً تمرين تأمی تايم را زمانی انجام دهید که کودک سير است، پوشکش را عوض کرده ايد و سر حال است. وقتی کودک به این وضعیت عادت کرد، می توانيد دفعات بيشتر و طولانی تری طی روز این تمرين را برايش انجام دهید. کارشمانان توصیه می کنند بچه ها در مجموع یک ساعت طی روز روی شکم قرار بگیرند. کودک را با صداها یا عروسک ها تشويق کنید تا سرش را بالا بگیرد. یک اسباب بازی مورد علاقه اش را جلواش قرار دهید تا برای گرفتن آن تشويق شود و حرکت کند. وقتی کودک چهارماهه شد و توانست کاملاً خودش را روی بازوهایش نگه دارد، شاید ديگر به حوله و پتوی لوله شده نیاز نداشته باشيد. این وضعیت برای بازی و

چطور اندوه را به فرصت تبدیل کنیم؟

گروه بهداشت و سلامت - افسردگی مجموعه خاصی از علائم را توصیف می کند که در کنار هم قرار می گیرند و شامل خلق افسرده، ناتوانی در درک حسن لذت هنگام انجام فعالیتها، اختلال در خواب، کاهش سطح انرژی، مشکل در تمرکز و در مواردی فکر کردن به خودکشی می شود. اما غم و اندوه ممکن است نشان دهنده خلق و خوی شبیه افسردگی باشد، به گونه ای که تأثیر کمی بر عملکرد روزانه ما داشته باشد. غم و اندوه ممکن است تلخ و شیرين باشد، به این معنی که با فداانی به وجود می آید و ما را ناراحت می کند؛ اما در عين حال خاطراتی را که از آن ها لذت می بریم نمایان می کند. غم و اندوه یک پاسخ طبیعی به زخمی روحی است که در نهایت قرار است التیام یابد. غم و اندوه گاهی تأثیر مثبتی دارد. در حالی که افسردگی هیچ جنبه مثبتی ندارد که بتوانیم به آن فکر کنیم. غمگين شدن می تواند به ما کمک کند برای دستيابی به آنچه که نداريم، تلاش کنیم. تجربه غم می تواند ما را نسبت به ديگران مهربان تر کند و با حس درک متقابل ما را تشويق کند که از اطرافيان که غمخوارمان بوده و ما را حمايت کرده اند، به صورت عملی تشکر کنیم. این مسئله قابل توجه است که سرکوب احساسات ناخوشايند به این دليل که از احساس غمگين شدن می ترسيم، معمولاً منجر به درد بيشتر در آینده می شود. باید مراقب باشيم برای اجتناب از غمگين شدن اقدامات اشتباهی مانند مصرف مواد مخدر یا داروها را انجام ندهيم؛ چرا که در واقع اگر حس غم به درستی تخلیه و مدیریت نشود، از بين نمی رود؛ بلکه روی هم انبار می شود. از فواید تجربه غم و اندوه ممکن است تجربه حس تسکين باشد. وقتی در زندگی ضربه ای را منجم می شويم، غم نمایانگر پلی است که باید برای بازگشت به سطح اولیه شادی خود بر گرديم. البته باید مراقب باشيم مطمئن غم و اندوه می تواند طولانی تر شود و به افسردگی کامل تبدیل شود. از حوادث غم انگيز بهتر است با انعطاف پذيری و کسب تجربه عبور کنیم و در آن ها جان نمانيم. می توانيم در موقعیت های غمناک از تجربه این حس یک سم مهلک بسازيم و به سمت افسردگی برويم و می توانيم یک دارو در وجود خود بسازيم و قدرتمندتر شويم و هر بار که به آن موقعیت فکر کرديم به خود بگويم که از آن شرایط سخت هم عبور کردم.

اقتصاد کیش
روزنامه

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد:

۱۴۰۲

علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه بازار پایتذ به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره ۴۴۴۲۴۹۶۸ فاکس نمایید.

۱ ماهه: ۱/۶۲۵/۰۰۰ ریال	۳ ماهه: ۴/۸۷۵/۰۰۰ ریال
۶ ماهه: ۹/۷۵۰/۰۰۰ ریال	یکساله: ۱۹/۵۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

توضیحات:

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد.
- در صورت تغییر محل، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
- تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید. شماره مستقیم امور مشترکین روزنامه ۴۴۴۲۳۹۱۰

با ارائه نظرات، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید.

وچیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ

