



دانشتنی ها

نشستن صحیح دانش آموز در کلاس مجازی

مهدیس مرادیان

خبرنگار

با توجه به متفاوت بودن جثه، قد و وضعیت بدنی دانش آموز میز و صندلی کار وی باید متناسب با آناتومی اش در نظر گرفته شود.

شیوه نشستن دانش آموزان هنگام انجام تکالیف نکته مهمی است که هم خود وی و هم والدین باید توجه کافی به آن داشته باشند به ویژه در این زمان که کلاس درس مجازی دانش آموزان را مجبور می کند مدت زمان بیشتری در یک وضعیت قرار بگیرند، رعایت نحوه صحیح نشستن و انجام تکالیف از اهمیت بیشتری برخوردار است.

نحوه نشستن روی صندلی نقش مهمی در بهتر نوشتن دانش آموزان ایفا می کند به طور مثال ثابت بودن تنه با کمک به کنترل دست و بازو می تواند موجب راحتی بیشتر هنگام نوشتن شود. با توجه به متفاوت بودن دانش آموزان از لحاظ جثه قد و وضعیت بدنی، میز و صندلی ها باید متناسب با هر کودک در نظر گرفته شود. ادامه مطلب را در این باره مطالعه کنید:

۱- صندلی باید از عواملی که ممکن است دچار حواس پرتی یا سر درد گمی شود تا حد امکان دور باشد. همچنین بهتر است رو به سمتی قرار بگیرد که نور مزاحم دانش آموز نباشد تا اختلالی در دقت دیداری و شنیداری وی ایجاد نکند.

۲- صندلی هر دانش آموز باید طوری باشد که پاهایش به صورت صاف روی زمین قرار بگیرد. این کار تغییر حالت در زمان نوشتن را تسهیل می کند.

۳- باسن، زانو و مچ پا هنگام نشستن باید در زاویه ۹۰ درجه قرار بگیرند.

۴- پشتی صندلی باید طوری باشد که به کمی پایین تر از استخوان شانه دانش آموز برسد.

۵- عمق صندلی باید به حدی باشد که دانش آموز بتواند کاملاً روی آن جا بگیرد و هنوز هم فضا داشته باشد.

۶- صندلی نباید زاویه دار باشد طوری که باعث کج شدن و آسیب به ستون فقرات دانش آموز شود.

۷- سطح میز باید ۵ سانتی متر بالاتر از رنج خم شده دانش آموز (زمانی که نشسته است) باشد.

۸- استفاده از مدادهایی با اندازه متناسب با دست دانش آموز اهمیت فراوانی دارد. روند آموزش در دست گرفتن مدارا با دادن مدارا کوتاه تر به او شروع کنید، زیرا در دست گرفتن آن آسان تر است و به او کمک می کند تسلط بهتری بر مدار داشته باشد.

۹- از دانش آموز بخواهید با استفاده از انگشت شست، انگشت اشاره و انگشت وسط و با اعمال فشار برابر از جانب تمام انگشتانش مدارا در دست بگیرد.

طب سنتی

آنتی بیوتیکی طبیعی با پختن انار

انار حاوی خاصیت آنتی اکسیدانی، ضد ویروسی و ضد توموری و منبع خوبی از ویتامین ها، به ویژه ویتامین A، ویتامین C و ویتامین E است. یک عدد انار را روی شعله پخش کن بگذارید و حرارت را خیلی کم کنید تا به آرامی داخل آن شروع به جوشیدن کند و پخته شود. گاهی انار را بچرخانید تا همه جای آن به طور کامل بپزد. اجازه بدهید ۲۰ دقیقه انار بپزد. سپس آن را کناری بگذارید تا خنک شود. انار را باز کنید و آن را غیر از پوست رویی میل کنید. این کار را شب ها قبل از خواب انجام بدهید و بعد از آن چیزی نخورید. اگر عفونت

شدید دارید این کار را سه شب به صورت پی در پی انجام بدهید. این آنتی بیوتیک قوی هر گونه عفونت ناشی از سرما خوردگی مانند گلودرد، گوش درد، برونشیت مزمن و عفونت ریه ها را درمان می کند.

منبع: بیتوته



در چه شرایطی یک دندان باید کشیده شود؟

امروزه کشیدن دندان راه حل درمانی نیست بلکه از روش های مختلفی مانند پر کردن دندان و عصب کشی برای درمان دندان پوسیده استفاده می شود



سلامت

بسیاری از افرادی که با دندان درد شدید به دندان پزشکی مراجعه می کنند، نمی دانند که آیا دندان پوسیده شان باید کشیده شود یا نه و آیا گذاشتن ایمپلنت دندان ضروری است؟

با پیشرفت دندان پزشکی کشیدن دندان راه حل درمانی نیست، بلکه دندان پزشک از روش های مختلفی مانند پر کردن دندان پوسیده و عصب کشی برای درمان آن استفاده می کند زیرا باقی ماندن دندان آسیب دیده در دهان می تواند مشکلات جدی برای سایر دندان ها ایجاد کند. ادامه مطلب را در این باره مطالعه کنید:

۵ دلیل کشیدن دندان

کشیدن دندان به چند دلیل محدود از جمله موارد زیر انجام می شود:

۱- پوسیدگی شدید دندان

یکی از شرایط ضروری برای کشیدن دندان زمانی است که دندان به دلیل پوسیدگی شدید آسیب جدی دیده باشد و پوسیدگی به مرکز دندان یا همان پالپ رسیده باشد. در این شرایط عصب کشی می تواند به درمان عفونت دهان و دندان کمک کند اما در صورتی که عفونت شدید باشد، دندان باید کشیده و با ایمپلنت جایگزین شود تا از گسترش عفونت جلوگیری شود.

۲- بیماری دهان و دندان

بیماری های پریدنتال در مراحل اولیه همان ژنویت است که در حد عفونت لثه باقی مانده است اما در صورتی که درمان نشود، در مراحل شدیدتر بیماری لثه، روی استخوان فک تأثیر قابل توجهی می گذارد و

عفونت آن قدر شدید می شود که بدون کشیدن دندان در مان امکان پذیر نیست.

۳- دندانی که زیر لثه باقی مانده

گاهی اوقات برخی از دندان ها زیر لثه باقی می ماند. وجود این دندان زیر لثه موجب خارج شدن سایر دندان ها از جای خود می شود و نظم دندان ها را به هم می ریزد.

۴- روی هم افتادن دندان ها

کشیدن یک یا چند دندان ممکن است برای جلوگیری از روی هم افتادن دندان ها در دهان ضروری باشد.

۵- بعد از حوادث

معمولاً بعد از تصادفات رانندگی یا حوادثی مانند مسابقات ورزشی، برخی از دندان های فرد به شدت آسیب می بیند و کشیدن آن ها ضروری است.

علائم دندانی که باید کشیده شود

در شرایطی که دندان حتماً باید کشیده شود، علائم



مشخصی وجود دارد که نشان می دهد دندان آن قدر آسیب دیده که نمی توان آن را با روش های معمول ترمیم کرد.

۱- درد شدید هنگام وارد کردن فشار یا جویدن غذا بیشتر می شود.

۲- احساس درد و تورم شدید لثه اطراف دندان.

۳- عفونت در لثه به علت پوسیدگی شدید دندان.

مراقبت های پس از کشیدن دندان

۱- بهتر است پس از کشیدن دندان ۲۴ ساعت استراحت و طی یک تا دو روز بعد از فعالیت بدنی شدید خودداری کنید.

۲- در صورتی که درد شدید است می توانید از مسکنی که توسط پزشک تجویز شده است، استفاده کنید.

۳- از کمپرس یخ و دهان شویه استفاده و مصرف خوراکی جامد و نوشیدنی شیرین را تا چند روز محدود کنید.

مناسب ترین زمان عمل کاشت ایمپلنت

معمولاً سه تا شش ماه به لثه زمان داده می شود تا پیش از کاشت پایه ایمپلنت بهبود یابد. البته این زمان نباید طولانی شود، زیرا طولانی شدن جای خالی دندان در دهان مشکلاتی مانند تحلیل استخوان فک در بیمار ایجاد و در نتیجه کاشت ایمپلنت را هم با مشکل مواجه می کند. اگر کاشت ایمپلنت به تعویق بیفتد ممکن است نیاز به انجام عمل جراحی تکمیلی مانند پیوند استخوان فک پیش از کاشت ایمپلنت باشد.

آشپزی

خورش



خورش گل کلم خوشمزه ضد التهابی

- پیاز بزرگ
- گل کلم کوچک
- آب غوره
- روغن
- گوشت خورشی
- رب گوجه فرنگی
- نمک، فلفل سیاه، زردچوبه و دارچین

یک عدد
یک عدد
یک قاشق غذاخوری
به اندازه کافی
۳۰۰ گرم
۲ قاشق غذاخوری
به اندازه کافی

۶- گوشت و پیاز را تفت دهید تا گوشت سرخ شود و تغییر رنگ دهد. در مرحله بعد رب گوجه فرنگی را به همراه مقداری دارچین و فلفل سیاه اضافه کنید و مواد را تفت دهید تا رب گوجه فرنگی هم سرخ شود و طعم خامی آن گرفته شود.

۷- پس از این که رب گوجه فرنگی به خوبی سرخ شد چند لیوان آب جوش به قابلمه اضافه کنید و در آن را بگذارید. حرارت زیر قابلمه را ملایم کنید تا گوشت به آرامی بپزد.

۸- گل کلم را به قطعات دلخواه خرد کنید.

۹- مقدار کمی روغن در یک تابه بریزید و گل کلم را تفت دهید تا طلایی شود.

۱۰- پس از این که گوشت به طور کامل پخت، گل کلم

را به همراه مقداری نمک و آب غوره به خورش اضافه کنید و اجازه دهید خورش جا بیفتد.

نکته

● پس از این که گل کلم را به خورش اضافه کردید خورش نباید مدت زیادی روی حرارت بماند چون بافت لطیف گل کلم ممکن است له شود.

● گل کلم یک منبع عالی از ویتامین C، فولات، ویتامین K، ویتامین های B و ویتامین E، کلسیم، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم و آهن است. ویتامین C همراه با سایر ترکیبات سودمند موجود در گل کلم به جلوگیری از انواع مختلف عفونت کمک می کند و مانع از بروز التهاب ناشی از بیماری های شود.

انتظار از بین رفتن هستند.

● ماندگاری ویروس کرونا روی مواد غذایی منجمد شده در درجه منفی ۲۰ تا منفی ۷۰ از بین می رود.

● ویروس ها برای زنده ماندن به یک میزبان احتیاج دارند بنابراین آن ها در دمای سرد یا در معرض اشعه ماورای بنفش خورشید نمی توانند زندگی کنند. پس بسیار بعید است که

ویروس کرونا بتواند توسط مواد غذایی منجمد، منجر به انتقال عفونت به انسان شود.

● برای اطمینان از کاهش خطر انتقال از طریق غذاهای منجمد، می توانید بسته های منجمد را قبل از قرار دادن آن ها در فریزر، ضد عفونی کنید.

● همچنین برای اطمینان بیشتری می توانید پیش از مصرف به این مواد حرارت دهید تا خیال تان کامل راحت شود.

● وقتی این محصولات را جابه جایی کنید باید از ماسک و دستکش استفاده کنید. از دست زدن به صورت خود نیز در پی تماس با محصولات مشکوک خودداری کنید.

منبع: دویچه وله

تغذیه

چند صبحانه ساده و مغذی برای کودکان

فاطمه قاسمی

مترجم

همه می دانیم که صبحانه مهم ترین وعده غذایی است البته صبحانه ای که حاوی ویتامین ها، پروتئین ها و مواد مغذی باشد. در کودکان این اهمیت به دلیل بالا بودن سوخت و ساز بدن شان بیشتر هم می شود. بنابراین انتخاب هوشمندانه یک صبحانه ایده آل هم باعث افزایش قدرت یادگیری و تمرکز در کودک می شود و هم او را تحریک به خوردن میان وعده های ناسالم نمی کند. ضمن این که در بهبود خلق و خو رفتار کودک هم تأثیر گذار است. در این مطلب چند صبحانه سالم، سریع و بی دردسر را معرفی می کنیم:

● جو دوسر و شیر

غلات سبوس دار، گلوکز را به آرامی در خون آزاد و انرژی تمام روز کودک را فراهم می کند. برای تهیه این صبحانه، جو دوسر را از شب قبل در شیر بخیسانید و با توجه به ذائقه کودک تان به آن انواع مغزها، میوه خشک و تازو... اضافه کنید.

● سیب درختی و کره بادام زمینی

برای تهیه این صبحانه چند ثانیه ای کافی است، سیب را به چهار قسمت برش بزنید و آن را به کره بادام زمینی آغشته کنید. سیب هم حاوی فیبر و تقویت کننده ای مثل ویتامین C است و هم کلسترول برادر بدن کاهش می دهد. کره بادام زمینی هم مقدار زیادی اسید چرب ضروری و پروتئین دارد و با خوردن آن کودک روزش را با قدرت آغاز می کند.

● کره بادام و نان

روی پنکیک، نان تست یا هر نان دیگری که در خانه دارید کمی کره بادام همالید و با موز و عسل آن را مغذی تر کنید. پروتئین موجود در کره بادام بیشتر از چربی آن است و توصیه ما بیشتر مصرف کره بادام است تا کره بادام زمینی. بهتر است از نان های فراوری شده دوری کنید زیرا یک تکه نان گندم کامل احساس سیری بیشتری به همراه دارد. برای تهیه پنکیک هم مقداری آرد، تخم مرغ و شیر مخلوط و آن را در تابه ای سرخ کنید.

● تست فرانسوی

این نان یک گزینه ساده و هیجان انگیز برای یک صبحانه خوشمزه و سالم است. نان تست را به مدت ۳۰ ثانیه در مخلوطی از دو عدد تخم مرغ، نصف لیوان شیر، کمی وانیل و شکر بگذارید. سپس کف یک تابه را چرب و نان ها را در آن سرخ کنید تا طلایی شوند. در نهایت اضافه کردن پودر معطر دارچین و عسل را فراموش نکنید.

● ماست، میوه و گرانولا

یک بشقاب از میوه های تازه و رنگین علاوه بر تامین ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها باعث جذاب تر شدن بشقاب صبحانه هم می شود. برای تهیه آن، ماست، میوه و گرانولا را در یک ظرف با هم ترکیب و در صورت تمایل روی آن عسل یا شربت آلبالو اضافه کنید. ماست ساده علاوه بر داشتن خواص شیر حاوی باکتری هایی است که برای سلامتی مفید هستند. گرانولا هم معمولاً حاوی جوهرک، مغزها، عسل، شکر قهوه ای، برنج بوداده، میوه های خشک مثل کشمش و خرما و... است.

منبع: lifedie, kidshealth

تازه ها

مبتلایان به کرونا و اکسن آنفلوآنزا بزنند یا نزنند؟

از آن جایی که سیستم ایمنی فرد مبتلا به کرونا در گیر ویروس کووید ۱۹ است، بدن در حال ساخت آنتی بادی برای مقابله با کروناست. از این رو تزریق واکسن آنفلوآنزا در زمانی که بدن در گیر کروناست، سبب می شود پاسخ مطلوب به واکسن را شاهد نباشیم. دکتر مسعود مردانی عضو کمیته کشوری بیماری آنفلوآنزا با بیان این مطلب می افزاید: «بهترین حالت برای مبتلایان به کرونا این است که صبر کنند سه تا چهار هفته از زمان بهبودی شان بگذرد، سپس اقدام به تزریق واکسن آنفلوآنزا کنند که بدن پاسخ مطلوب بدهد. مبتلایان بدون علامت از آن جایی که احتمالاً شناسایی نمی شوند واکسن آنفلوآنزا تزریق می کنند اما شاید پاسخ مطلوب از واکسن را دریافت نکنند.»

به گزارش ایسنا، تعداد بسیار کمی از کسانی که اقدام به تزریق واکسن آنفلوآنزا می کنند ممکن است در محل تزریق واکسن اندکی احساس درد داشته باشند و به بیماری تب دار خفیفی مشابه آنفلوآنزا مبتلا شوند که اصلاً موضوع حادی نیست و با خوردن استامینوفن ساده بهبود خواهند یافت. وی می گوید: «اکنون میزان مرگ و میر این بیماری ۱۵ درصد در میان کودکان زیر ۱۰ سال و ۸۳ درصد در میان افراد بالای ۹۰ سال است. در حدود ۶۶ درصد آنان قبلاً بیماری قلبی و عروقی داشتند و ۵۵ درصد مبتلا به دیابت بودند. حدود ۱۱ درصد چاق بودند یا بیماری عصبی داشتند و ۱۲ درصد به بیماری کلیوی مبتلا بودند.»