



سفرهای تابستانی با توصیه های بهداشتی

همایون برادران نصیری

مواد غذایی را تنها به یک وعده در روز محدود کنید و وعده های غذایی حاوی چربی و کالری زیاد را با دوستانان تقسیم کنید.

در صورت امکان از نشستن در بوفه ها و رستوران ها به مدت طولانی خودداری کرده و در تعطیلات هم برای انجام فعالیت هایی مانند پیاده روی، برنامه ریزی کنید. در واقع در هر مسافرتی که از وسیله نقلیه بیش از چند ساعت استفاده می کنید باید نکاتی را برای حفظ سلامت رعایت کنید.

حتی می توانید یک بسته بهداشتی سفر ایجاد کنید. این بسته باید حاوی داروهایی که اعضای خانواده به طور مرتب مصرف می کنند و نیز داروهایی برای بیماری های ناگهانی مانند گرفتگی بینی یا دانه های پوستی باشد.

در این بسته دارویی یک داروی تبر، یک داروی آنتی هیستامین، باند و یک پماد آنتی بیوتیک موضعی هم قرار دهید؛ داروی ضد اسهال برای موارد اسهال مسافرتی توصیه نمی شود.

در این مورد بهتر است با دکترتان در مورد آنتی بیوتیک هایی که عفونت های باکتریایی عامل اسهال مسافرتی را درمان می کنند، مشورت کنید.

مکان سفر را بشناسید

شرایط آب و هوایی را هم در نظر بگیرید، مثلا اگر به نقاط آفتابی سفر می کنید، کرم ضد آفتاب با خود ببرید یا برای تسکین درد آفتاب سوختگی ژل آلوه ورا همراه داشته باشید.

اگر در حین سفر مدت درازی را در طبیعت می گذرانید، پشه بند و کرم های دافع حشرات و

حالا که تعطیلات تابستانی بچه ها شروع شده اگر به فکر مسافرت هستید این مطلب را تا انتها بخوانید. برنامه ریزی برای سفر در تعطیلات تابستانی بیشتر شامل توجه به بروشورها، بسته بندی لوازم و سفر به مقصد مورد نظر است، اما به توصیه متخصصان، شما باید در عین حال که به این موارد توجه می کنید، مراقب سلامت خود نیز باشید.

مثلا اطمینان حاصل کنید که تمام اطلاعات بهداشتی مهم و تجهیزات پزشکی را در اختیار دارید. فهرستی از داروهای مورد نیازی را که مصرف می کنید، هر نوع آلرژی که دارید و نام و شماره تلفن پزشکتان و اطلاعات مربوط به بیمه سلامتی خود را تهیه کنید. اگر روزانه از دوز خاصی دارو مصرف می کنید یک بسته اضافی از آن دارو یا داروها را همراه داشته باشید چرا که ممکن است بر حسب اتفاق بازگشت شما به منزل به تأخیر بیفتد و مدت بیشتری در سفر باشید. تا جایی که می توانید از آلوده شدن دست هایتان در هواپیما، تاکسی، هنگام تبادل پول و دیگر کارها و شرایط مربوط به سفر خودداری کنید. تا حد امکان دست هایتان را بشویید تا خطر ابتلا به بیماری را از این طریق کاهش دهید.

فقط از آب های داخل بطری های بسته بندی و بهداشتی - حتی برای مسواک زدن - استفاده کنید. از مصرف هرگونه مواد غذایی که در آب شسته یا پخته شده باشد، پرهیز کنید مگر این که در آب جوشیده شده باشند. از نوشیدن مایعات و نوشیدنی ها با یخ خودداری کنید. پرخوری نکنید. سعی کنید زیاده روی در خوردن

داروهای تسکین دهنده آسیب ناشی از گیاهانی مثل گزنه به همراه داشته باشید.

اگر با ماشین سفر می کنید، برای جلوگیری از بیماری حرکت نگذارید کودکان در ماشین مطالعه کنند یا به پایین نگاه نکنند. اگر آنها احساس ناخوشی کردند، باید به نقطه ای در جلوی شان خیره شوند.

هنگامی که جایی را برای اقامت در محل سفرتان رزرو می کنید، بهتر است محلی را انتخاب کنید که نزدیک ترین فاصله را با یک درمانگاه اورژانس داشته باشد. قبل از انجام سفر نسبت به شرایط مقصد از هر نظر اطلاعات کافی کسب نمایید، این اطلاعات در سفرهای داخلی و خارجی شامل شرایط آب و هوایی، مقررات گمرکی، نیروهای خدماتی، انتظامی، بهداشتی و دیگر امکانات است.

شماره تلفن دکترتان را همراه داشته باشید تا در صورتی که سوال پزشکی داشته باشید، بتوانید با او تماس بگیرید.

در سفرهای زمینی داخلی برای صرف غذا توصیه می شود از رستوران های بین راهی دارای مجوز استفاده کنید.

توصیه می شود از اقامت در منازل شخصی افراد بیگانه که اکثرا از نظر بهداشتی و دیگر موارد ایمنی در وضعیت مطلوبی نیستند، خودداری کنید.

در صورت سفر به کشورهای حاشیه خلیج فارس فهرست داروهای ممنوعه را از دفاتر مسافرتی بخواید و در صورت اجبار به همراه داشتن داروی ممنوع، نسخه پزشک را همراه داشته باشید.

بالاخره این که توجه داشته باشید که مسافرت روال عادی زندگی تان را به هم می ریزد و در نتیجه ممکن است کودکان بدخلق و بهانه گیر شوند. بنابراین آرامش خود را حفظ کنید و انتظار داشته باشید که رفتارهای فرزندانتان مثل همیشه نباشد.

چند توصیه

- نشستن روی صندلی های خودرو در سفرهای طولانی (بیش از ۱۲ ساعت) برای همه اعضای خانواده خطرناک است چون باعث لخته شدن خون در پاها می شود به همین دلیل باید در طول مسیر بارها توقف کنید و از همه اعضای خانواده بخواهید تا خارج از خودرو نرمش کنند.

- فراموش نکنید سفرهای طولانی با خودرو به راننده که اغلب پدر خانواده است استرس وارد می کند و قلب وی را تحت فشار قرار می دهد. اگر توانایی مالی دارید بهتر است با قطار یا هواپیما سفر کنید.

- قبل از آغاز سفر از فرزندان خود بخواهید در یک کیسه و یا کیف کوچک تمام وسایل مورد نیازشان را جمع آوری کنند. در این صورت دیگر در طول سفر از شما به دلیل جا گذاشتن وسایل مورد علاقه شان گلایه نخواهند کرد.

- در سفرهای طولانی تا آنجایی که می توانید وسایل سرگرمی و خوراکی برای فرزندان خود همراه داشته باشید.

- به بچه ها کاغذ، خودکار و مداد رنگی (رنگ های شاد) بدهید تا این که در طول سفر خاطرات خود را بنویسند یا نقاشی بکشند.

تناسب اندام

اینجا خوردن ممنوع است

این روزها آنقدر تعداد رژیم های غذایی که در کتاب ها و یا روی سایت های اینترنتی وجود دارند، زیاد شده اند که بسختی می توان از میان آنها یکی را انتخاب کرد. نمی خواهیم بگوییم که در هنگام رژیم باید از چه غذاهایی استفاده کنید، بلکه قصد داریم تا شما را با غذاهایی آشنا کنیم که باید تا حد امکان در هر نوع رژیمی از آنها پرهیز کنید.

برای انتخاب بهترین رژیم غذایی ابتدا باید ببینید که کدام یک از برنامه های غذایی با نحوه زندگی و سلیقه شخصی تان هماهنگی دارد. همچنین استفاده از مواد طبیعی از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

همه ما از چیزهایی خوشمان می آید و برخی چیزها را دوست نداریم و بسیاری از این عادت ها از زمان کودکی همراه ما هستند.

امروزه دنیای تبلیغات و تجارت غذا و نوشیدنی مشکلی اساسی به نام «چاقی» را به وجود آورده اند. درست همان طور که کارخانه های تولید توتون و تنباکو دلیل اصلی ایجاد سرطان ریه هستند!

زمانی که در رژیم هستید و قصد دارید وزن خود را کاهش دهید باید از انتخاب های همیشگی زیر خودداری کنید.

هر نوع فرآورده مصنوعی: هر غذایی که طی فرآیندهای شیمیایی و صنعتی درست شده باشد. این محصولات شامل افزودنی ها و مواد شیمیایی هستند که روند طبیعی گوارش را با اختلال مواجه می سازند. برای مثال می توان به تمامی کنسروها و غذاهایی که برای مدت زمانی بیشتر از یک ماه در سوپرمارکت ها سالم می مانند، اشاره کرد.

هر نوع غذای پرچرب: این نوع غذاها شدیدترین آسیب ها را به بدن وارد می آورند. زمانی که گرسنه هستید آنها را با اشتهای زیاد و به سرعت می خورید. متأسفانه این نوع غذاها دارای ترکیباتی هستند که بدن شما هیچ نیازی به آنها ندارد. از این نوع مواد می توان به چربی های ترانس بالا که در نوشابه های گازدار دیده می شوند اشاره کرد. این نوع نوشابه ها شامل مقادیر زیادی پروتئین و کربوهیدرات نیز می باشند، در ضمن سرشار از کالری نیز هستند. یک وعده معمولی «فست فود» در حدود ۱۰۰۰ کالری بیش از سایر وعده های غذایی در بردارد و پس از گذشت ۲ ساعت نیز مجددا احساس گرسنگی در شما ایجاد می کند.

هر غذای سرخ شده: این موارد شامل سبب زمینی سرخ کرده و گوشت و مرغ سرخ کرده می شود. برخی از شیرینی ها نیز شامل این گروه می شوند، بویژه شیرینی های شرقی. این مواد رژیم غذایی را از بین می برند، باعث ترشح بیش از اندازه انسولین می شوند و هیچ راهی برای کاهش وزن باقی نمی گذارند.

انواع چربی های چند اشباعی و روغن های حیوانی: ما نمی گوییم که چربی را به طور کامل از رژیم غذایی خود حذف کنید، بلکه فقط باید انتخاب صحیحی از آنها داشته باشید. می توانید انواع مناسب آنها را در ماهی، برخی از سبزیجات و برخی فرآورده های لبنی (که دارای امگا ۳ می باشد) دریافت کنید.

مایونز و مشتقات آن: هر چند خیلی خوشمزه هستند و غذاها را نیز بسیار خوشمزه می کنند، اما تحت تاثیر فرآیندهای شیمیایی بسیار زیادی قرار می گیرند و با ارزان ترین و بی کیفیت ترین روغن ها تهیه شده و حاوی مقادیر زیادی نگهدارنده می باشد. مایونز دارای تخم مرغ هم هست و به این دلیل که برای مدت زیادی در قفسه های مغازه ها باقی می ماند، دارای هیچ گونه خواصی نبوده و برای هیچ گونه رژیم غذایی مناسب نمی باشد؛ البته می توانید هر چند وقت یک بار میزان بسیار کمی از آن را استفاده نمایید.

داروخانه سبز

رنگ قرمز است.

عدس از نظر طب قدیم ایران معتدل و خشک است و مانند دیگر گیاهان پوست و دانه آن دارای اثرات متضاد یکدیگر است. یعنی پوست عدس گرم و خود عدس قابض و به عبارت دیگر پوست آن ملین و مغز آن ضد اسهال است.

عدس زیادکننده ترشحات شیر است و مادران شیرده حتما باید از آن استفاده کنند. برای درمان زخم های دهان و گلو و دیفتری عدس را پخته و آب آن را غرغره کنید.

برای تقویت معده و برطرف کردن گاز معده عدس پخته را با سرکه میل کنید. آش عدس با روغن بادام برای دوران نقاهت بهترین غذاست.

عدس بوداده تشنگی را قطع می کند، معده را نیرو می بخشد صفرا را خاموش و هیجان خون را فرو می نشاند، حرارت را خاموش می کند و قاعدگی دائمی را قطع می کند.

عدس

عدس یکی از حیوانات است که از قدیم الایام در اکثر نقاط دنیا کشت می شده است. گیاه شناسان اعتقاد دارند که عدس حتی قبل از تاریخ نیز وجود داشته است. عدس از نظر مقدار پروتئین بسیار غنی است و در بین گیاهان فقط لوبیای سویا بیشتر از عدس پروتئین دارد. عدس گیاهی است یکساله که ارتفاع آن بیش از ۳۰ سانتی متر نیست. برگ های آن دارای ۶ تا ۱۴ برگچه است که در انتهای آن پیچک قرار دارد. گل های عدس رنگ سفید و دارای رگه هایی به رنگ بنفش است. میوه آن غلاف کوچکی است و معمولا در هر غلاف یک تا ۳ عدس وجود دارد.

عدس دو نوع است، عدس رسمی که دانه آن گرد و نسبتا درشت است و رنگ آن سبز مایل به زرد و عدس ریز یا عدس قرمز که دانه های آن ریز و به