info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۰۲۶
سه‌شنبه / ۲۴ اسفند/ ۱۴۰۰
۱۲ / شعبان / ۱۴۴۲
15 / March / 2022

صاحب امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: ناهره حیدری
نشانی: کرج بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناس رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۲۳۲۸۸-۲۲۵۲۳۲۴۳-۲۲۵۲۳۲۴۴-۰۲۶ فکس: ۲۲۵۵۲۳۲۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۶۷۳۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۶۴
چاپ: کارگر

فال روز

امروز با حافظ

خفتـــه بر سنجاب شـاهی نازنینی را چه غم
گـــر ز خار و خـــاره سازد بستر و بالین غریب
ای که در زنجیر زلفت جای چندین آشناست
خوش فتاد آن خال مشکین بر رخ رنگین غریب

خاطره

دوست می‌دارم من این
نوروز فرخ‌فال را
تا کنم نو بر جبین خوبرویان
سال را

ملک‌الشعرا بهار

فال کرج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۵۲	۰۶:۱۵	۱۲:۱۴	۱۸:۱۴	۱۸:۳۲

برگه

در آن لحظه که به این نتیجه می‌رسید که همه‌چیز درست خواهد شد، حقیقتا نیز چنان خواهد شد.

جان. اف. کندی

مکث

۴۰ درصد ایرانی‌ها از این بیماری خاموش خبر ندارند!

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت گفت: شیوع فشار خون بالا در ایران در جمعیت بالای ۱۸ سال براساس آخرین پیمایش امسال، ۳۷ درصد است این آمار نسبت به آمار پیمایش سال ۱۳۹۵ ۲۰ درصد افزایش داشته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا زندگی، افزایش شیوع فشار خون بالا نسبت به ۵ سال گذشته، هم در مردان و هم در زنان دیده می‌شود البته در کل شیوع فشار خون بالا در خانم‌ها کمی بالاتر است یعنی در خانم‌ها ۳۳ و در آقایان ۳۱ درصد است. مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت در این باره می‌گوید: «فشار خون بالا یکی از بیماری هایی است که با بالا رفتن سن، افزایش پیدا می کند و شیوع آن در افراد بالای ۶۰ سال به بالای ۵۰ درصد می‌رسد. البته این افزایش در همه سنین و در هر دو جنس دیده شده است. اما خانم‌ها بیشتر از آقایان امکان ابتلا به این بیماری را دارند. این بیماری خاموش است و ایرانی‌ها به دلیل ویژگی های سبک زندگی‌شان بیشتر به آن مبتلا می‌شوند.»

کدام استان‌ها وضعیت نامطلوبی از نظر فشار خون دارند؟

افشین استوار در رابطه با وضعیت شیوع فشار خون بالا در استان های مختلف می‌گوید: «شـرایط فشار خون بالا در استان‌های شمالی، شمال غرب و مرکزی بدتر از سایر نواحی کشور است و بالاترین شـیوع را با درصد بالای ۴۰ در گیلان داریم زیرا این استان هم جمعیت سـالمند زیادی دارد و هم میزان چاقی در این استان بالاسـت» پس از گیلان، در یزد، خراسان شمالی، آذربایجان شرقی، مازندران و اردبیل نیز بالاترین شیوع فشار خون بالا را داریم. در استان های جنوبی و جنوب شرقی کشور چون هرمزگان، سیستان و بلوچستان، خوزستان و کهگیلویه و بویراحمد شیوع فشار خون نسبت به سایر نواحی کمی پایین است.

مصرف نمک ایرانی‌ها دو برابر میزان استاندارد است

رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم با بیان اینکه یکی از عوامل مهم خطر ابتلا به فشار خون بالا، مصرف نمک است، ادامه می‌دهد: «بالای ۹۰ درصد مردم ما بیش از مصرف توصیه شده نمک مصرف می‌کنند. زیرا میزان توصیه شده ۵ گرم در روز اسـت و میانگین مصرف نمک در مردم ما ۹ گرم در روز است. چاقی و کم تحرکی، مصرف سیگار و الکل عوامل خطر دیگر برای ابتلا به فشار خون بالا هسـتند. هر چند به جز عوامل خطر اکتسابی، بخشی از عوامل خطر ژنتیکی هسـتند و حتی برخی بیماری ها چون بیماری های کلیوی، انواع سرطان ها و بیماری های غدد و متابولیسم منجر به فشار خون بالا می‌شوند.» استوار از قرار گرفتن ایرانی‌ها در شرایط فوق تهدید این بیماری می‌گوید: «روند افزایش شیوع فشار خون در کشورهای منطقه مدیترانه شرقی و شمال آفریقا که ما هم در این طبقه بندی، قرار می‌گیریم دیده می‌شود. حتی روند افزایشی در کشور ما مقداری از میانگین جهانی هم بالاتر است. بنابراین ما در شرایط فوق تهدید هستیم.»

۴۰ درصد نمی‌دانند که فشار خون بالا دارند

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت از میزان مرگ و میر بر اثر این بیماری می گوید: «در مطالعه ای که در سال ۱۳۹۶ انجام شد ما سالانه بیش از ۱۰۰ هزار مرگ منتسب به فشار خون بالا در کشور داشتیم و الان در وضعیت هشدار هستیم و اتفاقا طی این مدت شیوع کوبید دیده شد که فشار خون بالا و کنترل نشده، باعث ابتلا به فرم های شدید کووید می شود در سال ۱۳۹۸ بسیج ملی فشار خون بالا را در کشور اجرا کردیم و همین برنامه ها باعث شده که حدود ۱۰ درصد، آگاهی مردم نسبت به بیماری فشار خون بالا بیشتر شود البته هنوز ۴۰ درصد مردم ما نمی دانند که فشـار خون بالا دارند» خوشـبختانه پوشش درمان فشار خون ما طی ۵ سـال گذشته به نسبت قابل ملاحظه ای افزایش پیدا کرده است یعنی قبل کمتر از ۴۰ درصد فشار خونی های ما خدمات درمانی دریافت می‌کردند الان بالای ۵۰ درصد این گروه تحت درمان هسـتند. دکتر اسـتوار در این باره می‌گوید: «از طرف دیگر درمان مؤثر ما نیز حدود ۱۰ درصد افزایش یافته است؛ درمان مؤثر یعنی اینکه فردی که فشـار خون بالا دارد، تحت درمان قرار گیرد و فشار خونش هم کنترل شود.»

توصیه‌های مهم برای پیشگیری و کنترل فشار خون

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشـت توصیه هایی برای پیشـگیری از این بیمـاری دارد: «فعالیت همکاران ما در طرح شهید سلیمانی طی این دو سال در کنترل فشـار خون بسـیار موثر بوده زیرا همکاران ما در پیگیری‌ها و مراقبت‌های خود در کنار سـایر بیماری ها، فشار خون را نیز پوشش دادند. مهمترین توصیه ما برای کنترل فشار خون اصلاح سبک زندگی است. بنابراین در درجه اول مردم ما مصرف نمک را کاهش دهند. اطلاعاتی که در خصوص انواع نمک ها داده می شـود و تبلیغ می کنند که با مصرف فلان نمک هیچ مشکلی پیدا نمی کنید، غلط است و شواهد علمی آن را تأیید نمی کند. افزایش فعالیت بدنی از دیگر توصیه‌های این متخصص در این زمینه است: «کاهش وزن و کنترل چاقی در پیشگیری و کنترل فشار خون بالا بسـیار مهم است و حدود نیمی از افراد در کشور ما فعالیت بدنی کافی ندارند. در ضمن افراد از مصرف سیگار و الکل نیز جدا پرهیز کنند. همانطور که گفتیم متأسفانه حدود ۴۰ درصد ایرانی ها نمی دانند فشار خون بالا دارند، بنابراین افراد هر بار که به پزشک مراجعه می کنند باید تقاضا کنند که فشار خون آن‌ها اندازه گیری شود چون اگر فشار خون بالا به موقع تشخیص داده نشود و به طور مؤثر کنترل و درمان نشود، در طولانی مدت، آسیب های جدی به ارگان های مختلف بدن چون قلب، چشم و کلیه وارد می‌شود.»

گزارش روز

به مناسبت هفته ملی جوان؛

کـــروناو تغذیه جـــوانان

تحقیقات اخیر نشان داده که همه‌گیری COVID ۱۹ و قرنطینه ناشـی از آن، به میزان قابل توجهی بر عادات غذایی جوانان تأثیر گذاشـته است. البته تحقیقات بیشـتری برای ارزیابی اثرات بلند مدت قرنطینه بر تغییر وزن و بیماریهای همراه لازم است. بر اسـاس مطالعات انجام شده، مقدار کلی مصرف غذا در یکسـوم جمعیت جوان تحت مطالعه در طول قرنطینه افزایش و در یک ششم موارد کاهش یافته است. البته افزایش مصرف غذا عمدتا با مصرف بیشتر نان صورت پذیرفته است. همچنین استرس روانی در جوانان افزایش یافته است. متأسفانه بحران کرونا موجب کاهش دسترسی به غذاهای سالم شده است. دلیل اصلی این کاهش دسترسی، پایین آمدن درآمدها و خرید ناکافی غذاهای سالم از جمله منابع پروتئینی، میوه ها و سبزی ها می باشد. ترس از ابتلا به کرونا نیز از دیگر دلایل کاهش دسترسی به مواد غذایی سالم است.

در طول بحران COVID ۱۹ مصرف نوشیدنی های شیرین، تنقلات و شیرینی ها فـست فود و نوشیدنی های صنعتی افزایش یافته است در عوض مصرف میوه و سبزی و آب کاهش یافته است. کاهش فعالیت بدنی در جوانان از دیگر پیامدهای زیانبار کرونا بوده است. ترس از حضور در اماکن عمومی و محدودیت استفاده از امکانات ورزشی موجب کاهش پیاده روی وورزش های باشگاهی و نهایتا کاهش پنجاه درصدی فعالیت بدنی روزانه شده است. کاهش فعالیت بدنی زمینه ساز اضافه وزن و چاقی است. ابتلا به چاقی به نوبه خود می تواند زمینه ساز بیماری های غیرواگیر متعدد از جمله دیابت، فشار خون بالا، چربی خون بالا، کبد چرب و ... در سال های آینده گردد. تغذیه خوب ورژیم غذایی سالم برای حفظ سلامت، تقویت سیـستم ایمنی و پیشـگیری از بیماری های واگیر و غیرواگیر ضروری است.

برای اطمینان از تغذیه مناسب جوانان و پیشگیری از ابتلا به کووید ۱۹ به توصیه‌های زیرعمل کنید:

۱. روز خـود را با مصرف صبحانه آغاز کرده و زمان مشخصی را به آن اختصاص دهید.

۲. در صورت داشتن اضافه وزن یا چاقی، برای کاهش وزن خود با رعایت رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی روزانه اقدام نمایید.

۳. هر روز حداقل ۵ سهم میوه و سبزی مصرف کنید.

۴. روزانـه انواع حبوبات را داخـل غذا یا به صورت خوراک مصرف کنید.

۵. مصرف نمک و شـکر و غذاهای شور و شیرین را کاهش دهید.

۶. در مصرف روغن‌هـا و چربی‌ها اعتدال را رعایت کنید

۷. روزانـه به میزان ۶ تا ۸ لیوان مایعات، مخصوصاً آب بنوشید.

۸. از میان وعده‌های سـالم مانند خشکبار و برگه میوه‌ها، مغزها، تخم مرغ آبپز، سبزی‌های بخارپز و ماست استفاده کنید.

۹. از مصرف فسـت فود‌ها، غذاهای فرابری شـده، کنسروی و غذاهای مانده پرهیز کنید.

۱۰. ماهانه یک عدد مکمـل ویتامین D ۵۰ هزار واحدی مصرف کنید.

۱۱. صفحات مجازی را کنار بگذارید و حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی داشته باشید.

این کار را با اقدامات سـاده و کوچک شروع کنید

-به جای آسانسور از پله‌ها استفاده کنید.

-۵ بار در هفته و هر بار حدود ۳۰ دقیقه پیاده‌روی تند داشته باشید.

-مدت زمان فعالیت بدنی را بطور مسـتمر و طی هفته‌های متوالی افزایش دهید.

آزاده شکری - کارشناس مسئول واحد سلامت جوانان مرکز بهداشت شرق کرج

رسانه چه خبر

جشنواره ابوذر به دنبال توانمندسازی رسانه‌هااست

ایرنا: رئیس بسیج رسانه استان البرز با اشاره به برگزاری ششمین دوره جشنواره ابوذر در این اسـتان گفت: هدف از برگزاری جشـنواره توانمندسازی و ارتقای سطح کمی و کیفی رسانه‌ها در البرز اسـت. سرهنگ دوم پاسدار «سیدمحمدرضا موسوی‌زاده» شامگاه یکشنبه در مراسم ششـمین جشنواره ابوذر البرز افزود: در وقع تشکیل جبهه واحد رسانه‌ای که امروز موفق به تحقق آن شدیم در جهت مقابله با جنگ نرم دشمنان از مهمترین اهداف بوده است وی با بیان اینکه امروز این رسانه‌ها نیسـتند جریان‌سازی می کنند و پشت آن کسانی دیگر قرار دارند، اظهار کرد: این‌ها به ۲ گروه حق و باطل تقسـیم شده و در این بین بسیج رسانه هرجا سـخن از حق باشد حضور دارد. موسوی‌زاده در بخش دیگری از سخنان خود ایجاد علم و تخصصی کردن روند فعالیت‌ها را از جمله برنامه های بسیج رسانه استان در سال ۱۴۰۰ عنوان و اظهار کرد: بسیج فقط مختص رسانه نیست و همه در آن سهیم هستند در واقع جشنواره بسیج رسانه رقیب هیچ کسی نیست و همه باید در آن حضور داشته باشند. وی با بیان اینکه به دنبال ارتقاء و تحقق جامعه مهدویت در اسـتان هسـتیم، افزود: هدف از برگزاری این جشنواره در کنار داوری محکم این بوده که از توان و ظرفیت همه به خوبی بهره گیریم.

قیمت طرح ترافیک ۱۴۰۱ چند؟

ایسنا: سرپرست معاونت بهره‌برداری از سیستم های حمل و نقل سازمان حمل و نقل و ترافیک، جزئیات قیمت طرح ترافیک در سال آینده را تشریح کرد. عمار سعیدیافر در مورد نرخ طرح ترافیک با رد خبر طرح ترافیک ۱۰۰ هزارتومانی، بیان کرد: بر اسـاس مصوبه شورای شهر تهران شاهد افزایش ۲۵ درصدی پایه قیمت طرح ترافیک درسال ۱۴۰۱ خواهیم بود. بر این اساس قیمت پایه ۴۳ هزار و ۸۰۰ تومان خواهد بود. وی با تأکید بر اینکه قیمت طرح ترافیک به نوع معاینه فنی و ساعت تردد بسـتگی دارد، افزود: زمان اجرای طرح نیز از ساعت ۷:۳۰ تا ۱۷ خواهد بود که در شـرایط کرونایی یک خروج رایگان بعد از ساعت ۱۴:۳۰ برای رانندگان در نظر گرفته شده است. سعیدیافر با بیان اینکه برای خودروهای دارای معاینه فنی برتر تخفیف ۲ درصدی در نظر گرفته شده است، گفت: قیمت طرح ترافیک از ۳۲ هزارتومان تا ۹۸ هزارتومان متفاوت خواهد بود، به گونه‌ای که قیمت ۳۲ هزارتومان شامل افرادی می‌شود که در ساعت غیر پیک یا معاینه فنی برتر تردد می کنند، اما قیمت ۹۸ هزارتومان برای خودروهایی است که در اوج ترافیک تردد کرده و معاینه فنی برتر هم ندارند، لحاظ می‌شود.

دوز سوم واکسن کرونا برای حفاظت در مقابل اومیکرون لازم است

هلث لاین: نتایج یک مطالعه جدید نشـان می‌دهد که واکسن‌های کووید۱۹ در برابر همه انواع کرونا ویروس جدید مؤثر هسـتند. کارشناسـان می‌گویند که تحقیقات جدید نشـان‌دهنده نیاز به نظارت مداوم و نیاز بالقوه به دوزهای تقویت‌کننده در صورت ظهور انواع جدید اسـت. محققان می‌گویند دوزهای تقویت‌کننده واکسن‌های کووید۱۹ برای محافظت کافی از مردم در برابر آخرین سویه غالب این بیماری موسوم به اومیکرون ضروری است.

اشاره

گل بوم یا گل کار

مهدی آهنگری

(گل بوم) gelebem یـا گل کار از رسـومات همیاری در طول ایام سال بود که اهالی را به انگیزهٔ همـــــویی و تعـــاون در یک مکان گرد می‌آورد، اگر یکی از اهالی خانه‌ای جدید می‌ساخت و یا می‌خواست خانه خود را مرمـت کند، اهالی روسـتا بر خود فرض می‌دانسـتند یک روز هم که شده برای او بدون مزد کار کنند و روزی که می‌خواست بام منزل تازه ساز خویش را بپوشاند اغلب اهالی در این کار مشارکت داشتند؛ البته تبودن برخی برای بعضی سوال برانگیز بود ولی از ناحیهٔ کسـی مواخذه‌نمی‌شد.

اهالی ابتدا گل را با کاه بهم میزدند و شـفته می‌سـاختند و سـپس با پاهای عریان آنرا می‌آغشـتند و به اصطلاح عمل می‌آوردند و سـپس می‌اندودند و سپس آن‌را با بیل به بام پرتاب می‌کردند سخت‌ترین مرحلهٔ انجام گل بوم پرتاب گل به بام بود و این بار نیز اگر صاحب منزل جدید دارای داماد تازه بود وی را به کار گِل وا می‌داشـتند تا بیل آنرا به بام پرتاب کند و صاحـب خانه نیز برای اهالی، صبحانه مفصلی از کره محلـی و حلویی از روغن زرد آماده می‌کرد تا با صرف آن نفـسی تازه کنند و رمقی به تن خستهٔ خویش بدمند سپس با صرف ناهار رسم گل بوم نیز به انجام می‌رسید. توعی مراسـم دیگر هم به نـام گل کار در نزدیکی ایـام عید برای مرمت دیوارها و کف خانه و به نوعی آمادهسازی خانه در نزدیکی ایام عید انجام می‌شـد که به صورت گروهی و با همکاری همسـایه جهت پیشواز عید انجام میشد

گل عوم هم در نزدیکی‌های عید با زدن آب و کشیدن جارو روی دیوار انجام میشد.

اگر تـسل امروز خود را از روش و منش زندگی دیروز بیگانه می‌داند، این نتیجه حاصل اینست که در انتقال آن همه شـکوه و زیبایی نسـل گذشته قصور کرده‌ایم.

منسوخ شد مروّت و
معدوم شد وفا
زین هر دو مانده نام
چو سیمرغ و کیمیا

قابل توجه

برترین پست‌های ایرانی اینستاگرام در سال ۱۴۰۰

بررسی پسـتهای برتر سال ۱۴۰۰ در اینستاگرام از نظر میزان دریافت لایک نشـان می‌دهد که در این بستر پسـت‌های منتشرشده توسط سلبریتی‌ها، بیشترین اقبال و توجه را از سوی کاربران ایرانی این شبکه اجتماعی داشته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بنا: کاربران در این شبکه اجتماعی توجه زیادی به پسـت‌های بازیگران، ورزشکاران و چهره‌های اینستاگرامی و اوضاع و احوال آنان دارند. وجود پسـت‌هایی با موضوع دلبسـمن در بین برترین‌های سال ۱۴۰۰ نشان می‌دهد که بخش زیادی از کاربران در این بستر با نگاهی سرگرمی وفان از این شبکه اجتماعی استفاده می‌کنند.

بیشترین پسـت‌های مورد توجه توسط کاربران اینسـتاگرام، پسـت نوید محمدزاده، بازیگر سینما است که حدود ۲ و نیم میلیون لایک و ۱۶ میلیون بازدید داشـت. موضوع پسـت محمدزاده تبریک تولد فرشـته حسـینی، بازیگر اهل افغانسـتان اسـت. دو پسـت دیگر نوید محمدزاده شامل عکس سه نفره با بهرام افشاری و هوتن شـکیبا و تبریک تولد بهرام افشاری و انتشار عکسی از کودکی خود نیز جزء پسـت‌های پرطرفدار اینستاگرام بوده‌است.

یکی دیگر از پسـت‌های مورد توجه کاربران اینسـتاگرام در شبکه‌های اجتماعی، پسـت مربوط به «هادی چوبان»، قهرمان پرورش اندام کشـور است. هادی چوبان در این پسـت عکسـی از عضلات خود را به همراه متنی منتشـر کرده است. این پسـت هادی چوبان با حدود ۲ میلیون و ۴۷۰ هزار لایک، سومین پسـت برتر سال ۱۴۰۰ در اینستاگرام است.

حسن یزدانی، قهرمان کشـتی آزاد ایران و جهان یکی از محبوب‌ترین کشـتی‌گیران کشـور اسـت. یزدانـی در المپیک ۲۰۲۰ در فینال به دیوید تیلور آمریکایی باخت که این مسـابقه بسـیار مورد توجه افکار عمومی در ایران قرار گرفت. بعد از این مسـابقه این دو کشتی‌گیر در مسابقات جهانی سال ۲۰۲۱ دوباره به هم رسیدند که این‌بار یزدانی پیروز این مسابقه بود.

سرنا امینی، یک چهره اینسـتاگرامی است که به واسطه کلیپ‌های طنز و دابسمش‌ها در این فضا به شهرت رسیده است. صفحه او جزء صفحات پربازدید سال ۱۴۰۰ بوده به طوری که در این سال حدود ۳ میلیون جذب فالوور داشته و حال بیش از ۷ میلیون دنبال‌کننده دارد. دومین پسـت برتر اینستاگرام در سال ۱۴۰۰ کلیپ طنزی از سرنا امینی با حدود ۳ و نیم میلیون لایک بوده اسـت. بیش از ۲۰ پسـت از صفحه امینی بالای ۱ میلیون لایک داشـت. در این گزارش به ۷ پسـت دیگر از سرنا امینی که بیش از ۱/۵ میلیون لایک داشـته، اشاره شده است. پیام احسامی «حسن یزدانی» در اینستاگرام برای مردمی که بی صبرانه منتظر پیروزی او بر حریف قدرتمند آمریکایی بودند، با حدود ۱ میلیون و ۸۰۰ هزار لایک، یکی دیگر از پسـت‌های برتر سال ۱۴۰۰ در شبکه اجتماعی اینستاگرام است.

همچنین پسـتی از رضا بهرام، خواننده پاپ ایران، با موضوع همدردی با مردم افغانسـتان و اشاره به مشکلات آنان با حدود ۱ میلیون و ۲۵۰ هزار لایک یکی دیگر از پسـت‌های برتر اینستاگرام است.

پسـت امیرتهرانی، آهنگساز با موضوع فرهنگ‌سازی با حدود ۱ میلیون و ۲۴۰ هزار لایک از پسـت‌های برتر اینستاگرام در سال ۱۴۰۰ است.

آخرین پسـت مورد اشـاره در این گزارش با حدود ۱ میلیون و ۱۹۰ هزار لایک مربوط به تبریک علی دایی، بازیکن و سـرمربی سابق تیم ملی فوتبال در واکنش به پیروزی حسن یزدانی در فینال مسابقات قهرمانی کشتی جهان در سال ۲۰۲۱ بوده است.

محض اطلاع

۱۰ + ۱ توصیه برای حفظ سلامت در سفر

به روزهایی از سـال نزدیک می‌شـویم که بیشتر مردم چمدان‌ها را می‌بندند و آماده سفر می‌شوند مطمئناً یکی از بدترین اتفاق‌هایی که می‌تواند در سفر بیفتد مریض شدن است پس حتما باید از قبل برنامه‌ای بچینید که هیچ یک از اعضای خانواده در سفر ناخوش نشوند و بتوانید به طور کامل از سفرتان لذت ببرید.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از تبیان، خواب همیشه مهم اسـت اما وقتی قرار اسـت به سفر بروید، خصوصاً اگر راه طولانی در پیش دارید، اختلال در ریتم شـبانه‌روزی بدنتان می‌تواند سیسـتم ایمنی‌تان را ضعیف کند. پس از یک هفته قبل از سفر سعی کنید شبها زودتر بخوابید و صبح‌ها سرحال‌تر از خواب بیدار شوید. اگر روزهای قبل از سفر کمبود خواب داشته باشید، عوارض آن در سفر بیشتر اذیتتان خواهد کرد.

تا جایـــی که امکان دارد برای هـــر چیزی از قبل برنامه‌ریزی کنید

برنامه‌ریزی کمک می‌کند از خیلی از اتفاقات پیشگیری کنید، زمانتان تلف نشود و از لحظات سفرتان بیشتر لذت ببرید. هرچند همیشه پیش‌بینی نشده‌ها و غیرمنتظره‌هایی وجود دارد ولی اگر برنامه‌ریزی داشـته باشـید، اتفاقات غافلگیرکننده‌تر یا بحران‌زا هم پیش نمی‌شوند.

کیف کوچکی از کمک‌های اولیه همراهتان باشد.

همیشه در سـفر کمک‌های اولیه را با خود همراه داشته باشید، خصوصاً اگر با بچه‌ها سفر می‌کنید. کیف کمک‌های اولیه باید شـامل اسـتامینوفن یا ایبوپروفن برای درد و تب؛ دستمال یا ژل آنتی‌باکتریال، پد الکلی، دارویی برای ماشین‌گرفتگی، داروی ضد اسـهال، چسب و بلد زخم، مکمل پروبیوتیک و یک پماد آنتی‌بیوتیک باشد. اگر دارویی مصرف می‌کنید حتما بسـته‌ای کامل از هر یک از داروهادر کیفدستی‌تان باشد.

برای یادآوری زمان خـــوردن داروهایتان از یادآور گوشی‌تان استفاده کنید

وقتی روتین و عادت‌های روزمره به هم می‌ریزند احتمال اینکه کارهایی مانند سر سـاعت دارو خوردن را فراموش کنید زیاد اسـت. پس حتماً از یک یـادآور مانند الارم گوشی‌تان اسـتفاده کنید تا زمان خوردن داروهایتان را فراموش نکنید. این مسئله در یک سوی از بیماری‌ها مانند دیابت و فشار خون بسیار جدی است.

در تمام مدت طول سفر آب زیاد بنوشید

چه در مسـیر سـفر و چه در روزهایی که در مقصدتان هسـتید ممکن است به راحتی فراموش کنید که باید بدنتان را هیدراته نگه دارید. هر جا می‌روید بطری آب همراه خود داشته باشید و روزتان را با نوشیدن دو لیوان آب آغاز کنید یا حداقل همراه صبحانه‌تان آب بنوشید. یادتان باشد که یکی از مشکلات شایع در طول مسافرت، یبوست است که اغلب به دلیل مصرف کم آب رخ می‌دهد.

نسـبت به غذاهایی که انتخاب می‌کنید دقیق‌تر باشید

اگر طی سـفر امکان این را ندارید که خودتان غذا درست کنید پس حتماً نسبت به غذایی که انتخاب می‌کنید دقیق باشـید و هرجایی غذا نخورید. مثلاً گوشت‌هایی بخورید که کاملاً پخته شـده باشـند و دانۀ سرو شوند، سبزیجات خام نخورید، لبنیات را فقط به‌صورت پاستوریزه بخورید و از دسـت‌فروش‌ها غذایی نخرید یک نکته مهم دیگر اینکه ترجیحاً فقط آب معدنی بنوشید.

هرچند ممکن اسـت دلتان بخواهد غذای جدیدی را که بومی منطقه‌ای است که به آن سفر کرده‌اید امتحان کنید اما بهتر است این کار را نکنید یا حداقل فقط از جایی تهیه کنید که مطمئن تر است. ضمناً پرخوری هم نکنید چون سنگین و بی‌حال می‌شوید و نمی‌توانید از سفرتان لذت ببرید پس لطفاً در عین ایفته از غذاها و تجربیات جدید لذت می‌برید، تعادل و کیفیت را فراموش نکنید.

فعالیت بدنی‌تان را حفظ کنید

شاید فکر کنید سـفر ایده‌آل این است که تمام روز کنار سـاحل یا زیر درختان جنگل دراز بکشـید، اما اگر طی روز کمی فعالیت بدنی داشته باشید، هم احساس بهتری خواهید داشت و هم بیشتر استراحت خواهید کرد. بسته به شرایط و امکانات شهر و مکانی که به آن سفر کرده‌اید و در آنجا اقامت دارید می‌توانید پیاده‌روی کنید، دوچرخه‌سواری کنید، از وسایل ورزشی پارک محل استفاده کنید، والیبال و تنیس بازی کنید یا حتی چند حرکت کششی و قدرتی انجام دهید. ورزش همیشه و همه‌جا سیستم ایمنی‌تان را تقویت کرده و سبب ترشح اندورفین می‌شود.

مراقب پوستتان باشید

مطمئناً دوست ندارید در سفر آفتاب‌سوخته شوید، پس کلاه و ضدآفتاب با SPF حداقل ۳۰ همراهتان داشـته باشـید و از پوسـتتان در برابر پرتوهای مضر خورشید محافظت کنید. هرچند اثر آفتاب‌سوختگی در نهایت باقی نمی‌ماند و از بین می‌رود اما احتمال سرطان پوست با این آفتاب‌سوختگی بیشتر شده و باقی می‌ماند، پس این مسئله را جدی بگیرید.

لباس مناسب آب‌هوای مقصدتان را با خود ببرید

حتماً پیش از سـفر، وضعیت آب‌وهوایی شهر مقصدتان را چک کنید و لباس و پوشـش مناسب همان آب‌وهوا و شـرایط جوی را با خود همراه داشته باشید. خصوصاً اگر فرزند کوچکی دارید باید به این مسئله بیشتر اهمیت بدهید.

اگر با اتوموبیل خودتان به سفر می‌روید حتماً پیش از سفر آن را به یک تعمیرکار مجرب نشان دهید

اتوموبیل و حوادث جزء لاینفک موضوع به آن شوخی بردار نیست. ضمناً اگر اتوموبیل شـما حین سفر مشکلی پیدا کند علاوه بر مشکلات ایمنی و خطری که برای سلامتی تان دارد، وقتتان گرفته می‌شـود و مجبورید در شهر یا مکانی که آشنایی زیادی با آن ندارید به دنبال تعمیرگاه و مکانیکی باشید.

و اما کرونا!

سـفر کردن طی یک پاندمی بدون تردید به مراقبت‌ها و رعایت‌های دقیق‌تری نیاز دارد تا ریسـک ابتلا به ویروس به حداقل برسد. شما باید تمام پروتکل‌هایی را که در حالت عادی رعایت می‌کنید در سفر نیز جدی بگیرید.

بعـد از بزنین زدن، خریدکـردن و ... حتماً دسـت‌ها را ضدعفونی کنید. در صورت امکان با اتوموبیل خودتان سفر کنید و ماسک زدن را فراموش نکنید. ماسک و دستمال ضدعفونی‌کننده و ژل آنتی‌اکتریال به فنازه کافی همراه داشته باشید. از حضور در جاهای شلوغ خودداری کنید. در رستوران از ضدعفونی شدن میز و صندلی اطمینان حاصل کنید. هوای داخل اتوموبیل را مرتباً تهویه کنید و پنجره‌ای را بـاز بگذارید. اگر در هتل یا خانـه‌ای کرایه‌ای اقامت می‌کنید پس حتماً ضدعفونی‌کننده سطوح همراه داشته باشـید. هرچند اتاق‌های هتل باید پیش از ورود مهمانان جدید به طور کامل ضدعفونی شوند ولی بهتر است خودتان هم به محض ورود، تمام سطوح مشترک را ضدعفونی کنید.

اگر با اتوموبیل خودتان به سفر می‌روید حتماً پیش از سفر آن را به یک تعمیرکار مجرب نشان دهید

اتوموبیل و حوادث جزء لاینفک موضوع به آن شوخی‌بردار نیست. ضمناً اگر اتوموبیل شـما حین سفر مشکلی پیدا کند علاوه بر مشکلات ایمنی و خطری که برای سلامتی تان دارد، وقتتان گرفته می‌شـود و مجبورید در شهر یا مکانی که آشنایی زیادی با آن ندارید به دنبال تعمیرگاه و مکانیکی باشید.

و اما کرونا!

سـفر کردن طی یک پاندمی بدون تردید به مراقبت‌ها و رعایت‌های دقیق‌تری نیاز دارد تا ریسـک ابتلا به ویروس به حداقل برسد. شما باید تمام پروتکل‌هایی را که در حالت عادی رعایت می‌کنید در سفر نیز جدی بگیرید.

بعـد از بزنین زدن، خریدکـردن و ... حتماً دسـت‌ها را ضدعفونی کنید. در صورت امکان با اتوموبیل خودتان سفر کنید و ماسک زدن را فراموش نکنید. ماسک و دستمال ضدعفونی‌کننده و ژل آنتی‌اکتریال به فنازه کافی همراه داشته باشید. از حضور در جاهای شلوغ خودداری کنید. در رستوران از ضدعفونی شدن میز و صندلی اطمینان حاصل کنید. هوای داخل اتوموبیل را مرتباً تهویه کنید و پنجره‌ای را بـاز بگذارید. اگر در هتل یا خانـه‌ای کرایه‌ای اقامت می‌کنید پس حتماً ضدعفونی‌کننده سطوح همراه داشته باشـید. هرچند اتاق‌های هتل باید پیش از ورود مهمانان جدید به طور کامل ضدعفونی شوند ولی بهتر است خودتان هم به محض ورود، تمام سطوح مشترک را ضدعفونی کنید.