

تغذیه در مسافرت



در تعطیلات سال نو بسیاری از خانواده‌ها برای گردش و تفریح در داخل یا خارج از شهرها برنامه‌ریزی می‌کنند. این عمل برای تجدید قوای روحی و جسمی همه اعضای خانواده ضروری است تا با احیاء خود و رفع خستگی‌های ناشی از یک سال تلاش و تلاش، خود را برای انجام فعالیت‌های سال آینده آماده کنند. حفظ سلامت اعضای خانواده در طول سفر ضروری است و یکی از مهمترین ارکان تأمین سلامت، تغذیه سالم است. به یقین برنامه‌ریزی و احیاء تدارک غذا در بین راه و در مقصد برای حفظ سلامت همه اعضا خانواده ضروری است.

در روزهای تعطیلات نوروزی در واقع نیازهای تغذیه‌ای بدن هیچ تغییری نسبت به قبل و یا بعد از تعطیلات نوروز ندارد، منتهی به علت حدود نیم ماه تعطیلات و مسافرت روش‌ها و عادات غذایی دچار تغییرات خاص این تعطیلات می‌شود که باید برای حفظ سلامت بدن به نکاتی توجه کرد. از نکات خاص این دوره نیم ماهه تعطیلات نوروزی دور بودن خانواده از وضع عادی تهیه غذا در منزل است. غذاهای آماده، صرف غذا در رستوران‌های داخل و یا خارج از شهر، ساندویچ و اغذیه فروشی‌ها و یا در منزل اقوام و خویشان دور و نزدیک از جمله آنست. باتوجه به آنکه در روزهای تعطیلات نوروز، سرویس‌های خدمات بهداشتی و درمانی از حالت پایدار و عادی به حالت کشیک‌های با برنامه تبدیل شده و افراد نمی‌توانند مثل قبل از تعطیلات به پزشک مورد علاقه خود مراجعه کنند، بنابراین باید دقت کرد که بیمار شدن در این روزها علاوه برآنکه تعطیلات کل خانواده را با مشکل مواجه کند، برای درمان هم کمی با مشکلات روبرو خواهید شد. توصیه‌های کلی در چند بند خلاصه می‌شود:

۱- حتما در طول سفر صبحانه صرف کنید تا به علت کاهش قند خون دچار بیحالی، کم‌تحریک، عصبانیت و خستگی زودرس به ویژه در هنگام رانندگی نشوید.

۲- از مواد شاداب‌کننده سفر می‌توان از ویتامین ث نام برد که در خانواده مرکبات، کیوی و گوجه‌فرنگی فراوان است.

۳- انتخاب رستوران با غذاهای سالم در هر شهر کار ساده‌ای نیست. در صورت امکان قبل از ورود به هر رستوران یا غذاخوری از کیفیت و سلامت غذای آن رستوران اطلاعات کسب کنید.

۴- نوع غذای سفارش داده شده حائز اهمیت است. سعی کنید در مسافرت از سفارش همبرگر، سالاد الویه و مغز که احتمال آلودگی آن بالاست، خودداری کنید. به علت احتمال ضدعفونی نشدن کامل کاهو و سبزیجات از سفارش آن‌ها در غذاخوری‌ها و رستوران‌ها صرف‌نظر کنید. قبل از تحویل ساندویچ از آن‌ها بخواهید که در آن از کاهو و سبزی استفاده نشده باشد.

۵- اگر در هتل اقامت دارید، معمولاً رستوران آن‌ها سعی در ارائه غذای سالم برای میهمانان خود دارند. با این وجود در آنجا هم از سفارش سالاد خودداری کنید.

۶- از مصرف پیاز خام آغشته به سبزی‌های خردشده و سبزیجات خام که برای تزئین غذا در کنار آن می‌گذارند و یا هر سبزی که به صورت خام در رنگ‌های مختلف در کنار غذاها عرضه می‌شود، خودداری کنید.

۷- چون میزان مصرف کاهو و سبزیجات در ایام

و سوراخ شده در طول سفر خودداری و قبل از مصرف کنسرو آن را به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید.

۱۱- در طول سفر از مصرف خامه، شیر، پنیر، سرشیر و ماست و کشک محلی خودداری کنید و به جای آن‌ها از نوع حرارت دیده و پاستوریزه آنها استفاده کنید. برای اطمینان، کشک را به مدت ۲۰ دقیقه قبل از مصرف حرارت دهید. مصرف ماست و دوغ کم‌نمک و پاستوریزه در هضم و خنثی کردن آلودگی‌های احتمالی به بدن کمک می‌کند.

۱۲- اعضای خانواده قبل از صرف وعده اصلی غذا، از افراط در مصرف شیرینی‌ها، شکلات و گز، نوشابه‌ها، پفک و چیپس و سایر تنقلات خودداری کنند و از آن‌ها به عنوان وسایلی برای شاد کردن سفر استفاده نکنند زیرا بدخوری و پرخوری ممکن است باعث ایجاد نفخ، ترش کردن، اسهال، اختلالات گوارشی از یک طرف و ایجاد سیری کاذب در کودکان و چاقی در بزرگسالان شود. یک مشت آجیل در عین حال که از نظر تغذیه‌ای ارزشمند است، حدود ۷۰۰ کیلو کالری چاق‌کنندگی دارد. توجه داشته باشیم که کم کردن وزن بسیار مشکل‌تر از افزایش آنست.

۱۳- در طول مسافرت مادران شیرده سعی در کاهش رساندن این غذای حیاتی و ایمنی بخش به نوزاد خود نکنند. زیرا شیر مادر هیچ جایگزین مشابهی ندارد.

۱۴- اگر در طول سفر در بین همراهان شما، سالمند و یا بیمار وجود دارد. توصیه‌های رژیم درمانی خود را فراموش نکنند.

۱۵- کاهش وزن کار راحتی نیست. در سفر مراقب وزن خود باشید.

هر روزتان نوروز نوروزتان پیروز

*دکتر مصطفی نوروزی و دکتر رزا زاوشی متخصصین تغذیه و رژیم درمانی از دانشکده پزشکی دانشگاه گلاسگو انگلستان اعضای هیات علمی دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی قزوین و اعضای انجمن تغذیه ایران

تعطیلات بالا است، ضدعفونی کردن بهداشتی آن فراموش نشود. که شامل آبکشی مقدماتی و سپس به مدت پنج دقیقه فرو بردن آن در سطل آب حاوی چند قطره مایع ظرفشویی به منظور انگل‌زدایی، سپس آبکشی و بعد فرو بردن در داخل سطل پرکلرین به مدت ۱۰ دقیقه برای میکروب‌زدایی و سپس آبکشی نهائی است. اگر نمی‌توانید و امکانات ضدعفونی کردن آن‌ها در طول سفر فراهم نیست، از مصرف آن‌ها صرف‌نظر کنید.

۸- آب‌های آشامیدنی در بین راه، پارک‌ها و سایر اماکن خارج از شهر ممکن است غیربهداشتی و کلر زده باشد. به همراه داشتن آب آشامیدنی در ظروف بسته‌بندی شده و بهداشتی (آب معدنی) از توصیه‌های

*** در روزهای تعطیلات نوروزی در واقع نیازهای تغذیه‌ای بدن هیچ تغییری نسبت به قبل و یا بعد از تعطیلات ندارد، منتهی به علت حدود نیم ماه تعطیلات و مسافرت روش‌ها و عادات غذایی دچار تغییرات خاص این تعطیلات می‌شود**

مناسب است.

۹- قسمت اعظم مسمومیت‌های غذایی که دل درد، سوء هاضمه و اسهال از عوارض آنست، ناشی از انتقال دو میکروب اشرشیاکولی و استافیلوکوک است که از دست آلوده به آب و غذا منتقل می‌شود. برای پرهیز از بیماری باید همه اعضای خانواده قبل از صرف غذا در طول سفر و یا پس از دفع مدفوع، دو بار و هر بار حدود ۱۵ ثانیه دست خود را با صابون مایع و یا صابون بشویند. به علت نبود صابون در همه اماکن و سرویس‌های بهداشتی بین راه، توصیه می‌شود که صابون‌های مایع تیوبی را قبل از مسافرت تهیه و به همراه داشته باشید.

۱۰- از مصرف کنسروهای ضربه خورده، زنگ زده

تلفن همراه، همراهی همیشگی

تهیه و تنظیم: زهره کردان
بخش دهم و پایانی

کارکرد تبلیغاتی

این کارکرد بیشتر مورد استفاده کارخانه‌ها، بانک‌ها، برخی ادارات و مراکز دولتی، سازمان صدا و سیما و برخی مراکز دینی قرار می‌گیرد که جهت تبلیغ کالاها یا خدمات خود از آن بهره می‌برند. گرچه همواره بهره‌برداری از پیام کوتاه، بحث‌های حقوقی بی‌شماری، مبنی بر تجاوز به حریم خصوصی افراد به همراه داشته است، نکته جالب توجه آنکه؛ به رغم اعلام شرکت ارتباطات سیار برای جلوگیری از فرستادن این گونه SMSها برای کسانی که مایل به دریافت آن نباشند، در طول یک سال گذشته، فقط ۳۵۶۱ نفر از بالغ بر ۵ میلیون و ۸۰۰ هزار مشترک، درخواست دریافت نکردن این گونه پیام‌ها را داده‌اند.

ایجاد شبکه‌های اجتماعی مجازی

شبکه‌های اجتماعی، بافت‌های جامعه است که به وسیله تارهای نامرئی ارتباطات اجتماعی، به هم تنیده شده. یکی از کارکردهای مهم SMS، آن است که با برقراری ارتباط با دیگران، موجب تقویت یک شبکه اجتماعی یا ایجاد شبکه‌ای جدید می‌شود. البته، شبکه تازه تأسیس، ممکن است ناپایدار و کم‌دوام یا پایا و با دوام باشد. در حال حاضر، بسیاری از افراد در اتاق‌های گفت‌وگو (Chat - Rooms) یا وبلاگ‌ها، شماره موبایل خود را به دیگران می‌دهند و از آنان درخواست می‌کنند که SMSهای جدید را برایشان بفرستند. همان‌طور که مراجعه‌کنندگان و یادداشت‌نویسان یک وبلاگ یا اتاق گفتگو، گاه یک شبکه اجتماعی را تشکیل می‌دهند، مبادله کنندگان SMS نیز می‌توانند یک شبکه اجتماعی مجازی ایجاد کنند. شبکه اجتماعی، بسته به موضوع ارتباط اعضا، می‌تواند سیاسی، اجتماعی، مذهبی و ادبی باشد. با تشکیل این شبکه‌ها، می‌توان کارکردهای خاصی را نیز از آنها انتظار داشت. این شبکه‌ها، دارای ظرفیتی بالا و قادر است پیامی را در زمانی بسیار کوتاه، در سراسر کشور و در میان لایه‌های مختلف مردم پخش کند.

کارکرد منفی

هر پدیده‌ای به همان نسبتی که کارکرد مثبت دارد می‌تواند کارکرد منفی هم داشته باشد. یکی از ویژگی‌های پیام کوتاه موجز و مختصر بودنش است. پیام کوتاه پیامی است که بیشترین معنا را در کمترین کلمات منتقل می‌کند، دقیقا شبیه کاری که تلگراف در گذشته انجام می‌داد. یکی از اشکالات عمده در پیام کوتاه این است که ما در نوشتن دچار اطباب می‌شویم و سرویس پیام کوتاه این ظرفیت را ندارد. از طرفی نمادهایی که توسط پیام کوتاه ارسال می‌شود به همان اندازه‌ای که فرستنده بر آن بار معنایی می‌گذارد، گیرنده قادر به دریافت آن نیست و نتیجه آن هم به وجود آمدن سو تفاهم به همان علت گزیده گویی است.

منابع:

- * عاملی، س، (۱۳۸۵)، فردگرایی جدید و تلفن همراه: تکنولوژی فردگرایی و هویت، سایت global media journal
- * لامب، گریگوری، (۲۰۰۵)، ترجمه: علی عبدالمحمدی، تلفن، اسباب بازی و تلویزیون در یک دستگاه در اندیشه تسخیر بازار، سایت آینده‌نگر
- * دهقان، ع و نیکبخش، ب؛ (۱۳۸۵)، مطالعه شیوه رفتار افراد در محیط مجازی: شکل‌گیری روابط صمیمانه در اتاق‌های گپ زنی اینترنت، فصلنامه مطالعات فرهنگی و ارتباطات، شماره ۶
- * ذکایی، س، (۱۳۸۳) جوانان و فراغت مجازی، فصلنامه مطالعات جوانان، شماره ۶
- * کاستلز، م و اینس، م (۱۳۸۴)، گفتگوهای با امانوئل کاستلز. ترجمه حسن چاووشیان. تهران: نشر نی

گزارش تصویری روز

منبع: AFP



▲ «محمد یاسین محسنی»، یکی از اعضای هیات علمی دانشگاه کابل از پارک تحقیقاتی این دانشگاه که قرار است با مشارکت انگلیسی‌ها به زودی به بهره‌برداری برسد، بازدید کرد.



▲ سربازان تایلندی پس از پایان پست نگهبانی خود، در حال استراحت در حیاط ساختمان پارلمان تایلند هستند. به دنبال وقوع درگیری‌های جدید، دولت تایلند قرار است ۵۰ هزار نظامی را در خیابان‌های بانکوک مستقر کند.