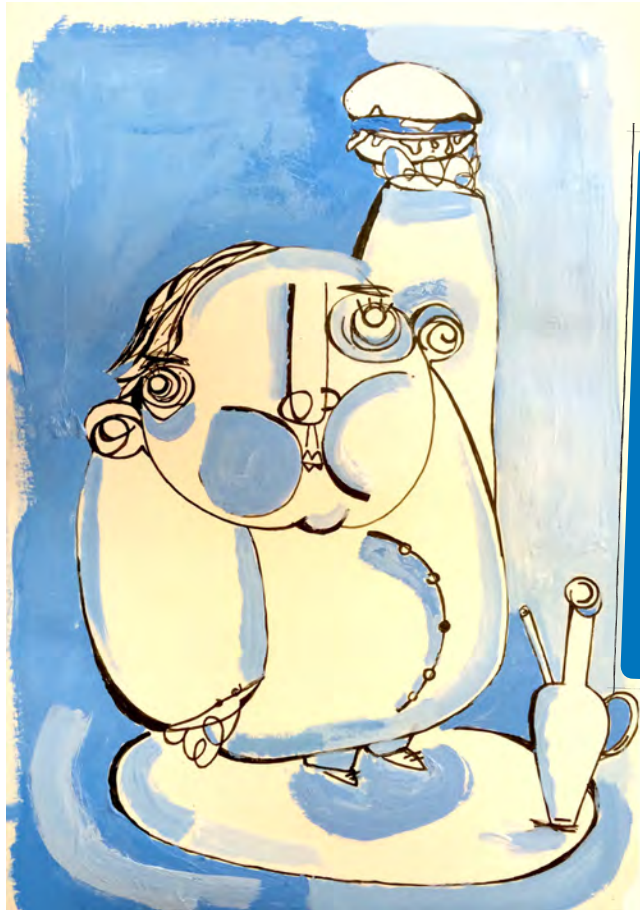




مقابله با پشتک‌زدن بعد از غذا خوردن



اگر بعد از خوردن غذایی معده‌تان برای تان کلاس گذاشت و پشتک وارو زدید، ناحیه‌ی شکم‌تان قلنج کرد، روم به دیوار یک پای تان مانند توی دست‌شویی و یک پای تان ماند بیرون دست‌شویی، احساس کردید از سرما وسط سبیری ایستاده‌اید یا از گرما روی خط استوا راه می‌روید، توهم زدید که یک جفت دست نامرئی گلولی تان را چسبیده و دارید خفه می‌شوید از نفس تنگی، هول نکنید، شما دچار مسمومیت غذایی نشده‌اید و اگر همین‌طور به دست‌شویی رفتن ادامه بدهید، تمام می‌شوید!

مهر انزلی: فرصتی دوباره برای آشنایی و دوستی

شاید شما یادتان رفته باشد، اما ما خودمان قرارهایی که می‌گذاریم، یادمان نمی‌رود. یکی از قرارهای مان این بود که برای شما اردوهای تابستانی برگزار کنیم و دومین قرار این بود که شما را در جریان کامل اخبار این اردوها قرار بدهیم و از این اردوها گزارش تهیه کنیم اما متأسفانه چون زمینه‌ی همکاری لازم با معاونت دانش آموزی هلال احمر فراهم نشد، ما نتوانستیم گزارشگر کوله پشتی را برای تهیه‌ی گزارش این اردوها بفرستیم.

حالا خبر خوب ما این است که بگویم امسال برای جوانان و نوجوانان هلال احمر ۲۶ اردوی نشاط و امید برنامه‌ریزی شده که هر کدام از این اردوها به تفکیک و به ترتیب برگزار خواهند شد. این اردوها برای اعضای کانون‌های دانشجویی، کانون‌های طلاب، کانون‌های روستایی، کانون‌های دانش‌آموزی و کانون‌های جوانان است. این اردوها به مدت سه روز کامل در نظر گرفته شده‌اند که شرکت‌کنندگان علاوه بر این که با همدیگر و با اعضای استان‌های مختلف آشنا می‌شوند، از برنامه‌های آموزشی و فرهنگی استفاده و سه روز خاطره‌انگیز و پرهیجان را تجربه می‌کنند. در این اردوها، آموزش‌هایی هم داده می‌شود که هم‌اکنون تفریح و گردش نباشد.

اولین اردو در اردوگاه مهر انزلی برگزار می‌شود. در این اردو برای همه‌ی اعضا یک کارت عکس‌دار صادر می‌شود تا در طول اردو از طریق کارت‌های نصب شده روی سینه‌شان شناخته شوند. لباس‌های هم‌شکل برای آقایان و مقتعه برای خانم‌ها برای ایجاد نظم و فراهم کردن حس همدلی و هم‌سانی در بین اعضا انجام می‌شود. در این اردوها، کارگاه‌های خلاقیت به شکل بازی‌های تیمی و کارگاه کنترل خشم و کارگاه نحوه‌ی فعالیت در کانون‌ها برگزار می‌شود و اعضای پیشکسوت سازمان تجربیات خودشان را در اختیار اعضای جدید قرار می‌دهند.

این اردوها از ۱۴ مرداد شروع شده‌اند که تا ۲۶ شهریور ادامه دارد. اصفهان، مازندران، خراسان رضوی و کرمانشاه میزبانی اردوها را بر عهده دارند. این هم یک گزارش تصویری از اولین تیم دختران در اردوگاه مهر انزلی



مراسم صبحانه‌خوری، صبحانه‌ی دسته‌جمعی خوردنش کیف دارد!



عکس دسته‌جمعی اعضا؛ عکس‌های دسته‌جمعی یکی از آن معدود لحظه‌های زندگی‌ست که ده‌ها نفر هم‌زمان لبخند می‌زنند.



تور قایق‌سواری، آدم شمال برود و قایق‌سواری نکند؟ مگر می‌شود؟



جنگل‌نوردی، شما که کوه‌نورد و خیابان‌نوردید (!) بیاید جنگل‌نوردی را هم با ما تجربه کنید.



سورتمه‌سواری، سورتمه‌سواری و عبور از پیچ و خم‌های کوه‌های پوشیده از درخت، یکی از لذت‌بخش‌ترین تفریحاتی‌ست که در این اردوها انجام می‌شود.

غذایی دیرهضم و لبنی پرهیز کنید.

برای جبران آب از دست رفته و جلوگیری از خشک‌شدن در اثر بیرون‌روی زیاد، محلول اس.آر. را از داروخانه تهیه و مصرف کنید.

در صورت مسمومیت با قارچ، ماهی یا حیوانات دریایی دیگر، حتماً به پزشک مراجعه کنید. چون مسمومیت با این مواد غذایی نیاز به تخصص پزشک دارد و در برخی موارد برای دفع سموم از بدن، باید معده را تخلیه کنند.

چند روزه خوب می‌شویم؟

سه سوت خوب می‌شوید؛ سه سوت یعنی ۱۲ تا ۴۸ ساعت. مگر این که مسمومیت در اثر نوعی از باکتری‌های حاد و قوی باشد. اگر این علائم را در بدن خودتان دیدید، باید فوری به دکتر مراجعه کنید:

اسهال بیش‌تر از دو تا سه روز

وجود خون در مدفوع

حالت تهوع، استفراغ، ادرار زیاد

تب بالای ۳۸ درجه

اگر این علائم را دیدید به اورژانس زنگ بزنید:

خون‌ریزی شدید روده‌ای (در مدفوع) یا مدفوع قرمز یا سیاه
عدم تنفس درست و اختلال سیستم تنفسی
اختلال در حرکات اعضای بدن، اختلال در گفتار، بینایی
علائم از دست رفتن آب بدن (عطش، سرگیجه، غش کردن)
اگر خودتان می‌دانید که به خاطر خوردن ماهی یا قارچ و کنسرو مسموم شده‌اید

چه کار کنیم مسموم نشویم؟

قبل از غذا زورتان نباید دست‌های تان را با آب و صابون بشویید. دست شستن مردن ندارد.

از بهداشت و تمیزی وسایلی که با آن غذا می‌خورید مطمئن باشید. غذایی که می‌خورید حتماً کاملاً پخته باشد. اگر نپخته است با حرارت لازم آن را بپزید. برای تشخیص پخته یا نپخته بودن غذا هم باید از زبان‌تان استفاده کنید نه از چشم‌های تان!

ماهی یا مواد سرخ‌کردنی را در روغن استفاده شده سرخ نکنید.

به تاریخ مواد خوراکی و غذایی دقت کنید.

اگر کنسروخور هستید و از مواد غذایی کنسروی استفاده می‌کنید، قبل از خوردن حتماً آن را بجوشانید.

علائم مسمومیت:

فکر کرده‌اید من شوخی می‌کنم؟ همین‌هایی که بالا گفتیم علائم مسمومیت غذایی هستند.

دلایل مسمومیت:

شما می‌توانید تنهایی مسموم شوید یا گروهی! این بستگی به انتخاب خودتان دارد! شما در معرض شدن کاملاً آزاد هستید.

وقتی هرچیزی که دم دست‌تان می‌رسد می‌نشینید به غذا خوردن و به بهداشت محیط، نوع غذا و پخت آن توجهی نمی‌کنید، همین می‌شود که معده‌تان با شما لج می‌کند و حالتان را اساسی می‌گیرد.

در مکان‌های عمومی مثل بوفه‌های مدارس، شرکت‌ها، رستوران‌ها و... احتمال مسمومیت و پشتک‌زدن بیش‌تر است. چون آن‌ها مجبورند به دلیل حجم مواد غذایی زیاد، یا مواد را بیرون از یخچال نگه دارند یا در حین تهیه‌ی آن‌ها، موارد نکات بهداشتی را به درستی رعایت نکنند.

بیش‌تر مسمومیت‌ها به خاطر خوب پخته نشدن مواد گوشتی، خراب بودن مواد غذایی و بیرون ماندن غذاهایی مثل سالادها (الویه و سالاد کلم و...) که در آن‌ها سس مایونز استفاده شده، اتفاق می‌افتد.

چه کسانی بیش‌تر دچار مسمومیت می‌شوند؟

الف) آن‌هایی که بیش‌تر می‌خورند؟

ب) آن‌هایی که خیلی پاستوریزه‌اند و مرتب دست‌های‌شان را می‌شویند.

ج) آن‌ها

نوزادان و سالمندان جزو افرادی هستند که بیش‌تر در معرض خطر مسمومیت قرار دارند. البته خوشحال نشوید که نه نوزادید، نه سالمند! این افراد هم باید شش دانگ حواس‌شان را جمع کنند:

افرادی که بیماری خاصی مثل بیماری مادرزادی یا دیابت دارند.

افرادی که سیستم ایمنی بدن‌شان ضعیف است.

افرادی که بیش‌تر وقت‌شان در بیرون از خانه صرف می‌شود.

خب، حالا اگر مسموم شدیم چه کار کنیم؟

اگر مسموم شدید، اولین کار این است که در فاصله‌ی کم‌تری از دست‌شویی بنشینید. این کار به شما کمک می‌کند تا جنگی و سریع‌السير عمل کنید. این جور وقت‌ها بعضی‌ها نگران خودشان می‌شوند و فکر می‌کنند الان است که مواد غذایی بدن‌شان ته بکشد. به همین دلیل به موازات انجام کارهای زیستی (!) از آن طرف هم می‌خورند و هم می‌خورند. تا زمانی که اسهال شما برطرف نشده باید دندان روی جگر بگذارید و از خوردن مواد