

كيف تحمي نفسك من أشعة الشمس خلال العطلات الصيفية

ينصح أطباء الجلد واختصاصيو البشرة بضرورة الوقاية من أشعة الشمس الحارقة خاصة خلال العطلات الصيفية. ويعتبرون أن حروق الشمس تعد استجابة التهابية للبشرة يتم معها قتل الكثير من الخلايا، لكن الفرد لا يشعر بذلك على الفور، مشيرين إلى أن حروق الشمس تصل إلى ذروتها بعد حوالي 24 ساعة.

ولا تقتصر حروق الشمس على البشرة فقط، ولكن يجب حماية الشفاه والعينين أيضا من أشعة الشمس، ولذلك ينصح جريمه بارتداء قبعة واستعمال أقلام الشفاه والنظارات المزودة بحماية من الأشعة فوق البنفسجية، مع استعمال كريم الحماية من الشمس بعامل الحماية 50 بدلا من 15.

من الأفضل حماية البشرة من التعرض لأشعة الشمس المباشرة لتجنب الإصابة بسرطان الجلد

وأوضح الطبيب الألماني أن عامل الحماية 50 يعني أن الكريم يستغرق 50 مرة أطول للإصابة بحروق الشمس مقارنة بمدى الإصابة دون استعمال أي كريمات، ومع ذلك فإن احتساب هذا العامل يتم في ظروف المختبر، ولذلك فإنه يقل بمقدار الثلث في الظروف العادية.

وأشار الطبيب الألماني إلى أن استعمال كريمات ووسائل الحماية من الشمس يرتبط بفصول السنة وأوقات اليوم وخطوط العرض، وما إذا كانت الطبقة المتقرنة للبشرة قد تسمرت بالفعل بسبب الشمس، كما يجب على المرء استعمال كريمات الحماية من الشمس في المناطق المغطاة بالظل أو المسطحات المائية؛ نظرا لأن هذه الأسطح تقوم بعكس الأشعة فوق البنفسجية من الشمس.

كما يلعب نوع البشرة دورا هاما؛ فإذا تمتع المرء ببشرة فاتحة وشعر أشقر أو أحمر ونمش في البشرة، فيتعين عليه استعمال كريمات الحماية من الشمس مع بداية الصيف، ثم يقوم بإرجاعها إلى الصيدلية المنزلية مرة أخرى في نهاية الصيف، وهنا يظهر تساؤل حول مدى صلاحية هذه الكريمات، وللتعرف على تاريخ الصلاحية يجب الاطلاع على الإرشادات المدونة على عبوات التغليف؛ فمثلا تشير العبارة "12 M" إلى أنه يجب استخدام كريم الحماية من الشمس في غضون 12 شهرا من تاريخ فتح العبوة.

برلين - قد يتعرض المرء لحروق الشمس خلال العطلات الصيفية أو عند الاستحمام على الشواطئ، ولذلك من الأفضل حماية البشرة من التعرض لأشعة الشمس المباشرة لتجنب الإصابة بسرطان الجلد.

وأوضح طبيب الأمراض الجلدية الألماني هايكو جريمه، أن أشعة الشمس تعتبر جيدة لجميع الأشخاص بشكل أساسي؛ لأنها تساعد على بناء فيتامين (د) في الجسم، كما أن الأشعة الدافئة تعزز من إنتاج صبغة الميلانين، التي تحمي البشرة وتحولها إلى اللون البني، ولكن في مرحلة ما تصبح أشعة الشمس أكثر من اللازم، وعادة لا يمكن ملاحظة هذا التغيير.

وأضاف الطبيب الألماني أن حروق الشمس تعد مجرد استجابة التهابية للبشرة يتم معها قتل الكثير من الخلايا، ولا يشعر المرء بذلك على الفور، وأوضح جريمه قائلا "لا يلاحظ المرء أي شيء إلا بعد مرور 7 ساعات، وتصل حروق الشمس إلى ذروتها بعد حوالي 24 ساعة".

وأشار الطبيب الألماني إلى أن استعمال كريمات ووسائل الحماية من الشمس يرتبط بفصول السنة وأوقات اليوم وخطوط العرض، وما إذا كانت الطبقة المتقرنة للبشرة قد تسمرت بالفعل بسبب الشمس، كما يجب على المرء استعمال كريمات الحماية من الشمس في المناطق المغطاة بالظل أو المسطحات المائية؛ نظرا لأن هذه الأسطح تقوم بعكس الأشعة فوق البنفسجية من الشمس.

كما يلعب نوع البشرة دورا هاما؛ فإذا تمتع المرء ببشرة فاتحة وشعر أشقر أو أحمر ونمش في البشرة، فيتعين عليه استعمال كريمات الحماية من البشرة على الدوام؛ نظرا لأنه يتعرض لحروق الشمس بعد فترة تدم من 10 إلى 60 دقيقة عندما يكون دون حماية من الشمس، حتى في الأجواء التي تسود فيها درجات حرارة معتدلة.



الخيمة بيت متنقل

نجاح موسم التخييم يرتبط بنوعية الخيمة المناسبة

الخيام واسعة المساحة للنزهات العائلية على الشواطئ وخفيفة الوزن لمتسلكي الجبال

بارتفاع 15 سم على الأقل، وأن تبرز باتجاه جدران الخيمة، حتى لا تتسرب المياه إلى داخلها.

وينبغي أن تكون الخيابة بغرز مزدوجة وأن تكون محكمة ضد التسرب، علاوة على أنه يجب على عشاق التخييم إجراء عملية تشعب للخيمة بصورة منتظمة، ويجب أن تعمل السحابات في الاتجاهين.

وتتصح الهيئة الألمانية باختيار الخيام مزدوجة الجدران؛ نظرا لأن الموديلات المكونة من خيمة داخلية وخارجية توفر المزيد من الحماية ضد الرطوبة، ولكي يتم تدوير الهواء بصورة جيدة، يجب أن تكون هناك مسافة ما بين الخيمة الداخلية والخارجية.

وأضافت الهيئة أنه لا بد من توافر فتحتين للتهوية على الأقل في الخيمة، حتى لا تصبح الأجواء خانقة للغاية في ظل الأجواء، التي تسود فيها درجات حرارة عالية، وتضمن الخيمة الداخلية المصنوعة من خليط من الألياف القطن أجواء مريحة بداخل الخيمة، مع ضرورة توافر شبكة على فتحات التهوية للحماية من البعوض والحشرات الأخرى أثناء رحلات التخييم في الهواء الطلق.

ويكتسب التخييم بحمل حقائب الظهر شعبية كبيرة لدى الشباب، خاصة لدى الشباب الذين تتوافر لديهم الإرادة للقيام بتجربة تحدي. وعلى الرغم من كونها أوفر طريقة من طرق التخييم، هي أيضا من أكثر الطرق صعوبة وأقلها راحة وتنفذ عادة من قبل الأفراد الذين يمتلكون صحة جيدة.

تقول يسرى الشواشي ذات الـ 27 عاما الحاصلة على الماجستير في علوم الاقتصاد وإحدى عاشقات التخييم، إنها كونت فريقا في الغرض يضم شبابا وفتيات من نفس عمرها تقريبا وزارت معظم المناطق السياحية ذات الطبيعة الخلابة في تونس، وخاصة مناطق شمال غرب البلاد المعروفة بجبالها وتضاريسها الوعرة وخضرتها الدائمة. وأكدت لـ "العرب" أنها تقضي ليالي معدودة في التخييم وسط الغابات سلاحها خيمة وحقيبة ظهر وبعض الأدوات الأخرى كحافضة طعام، وكروسي قابل للطى،

يعد توفر خيمة مناسبة شرطا أساسيا من شروط نجاح عملية التخييم باعتبارها تحمي من العوامل الجوية المختلفة ومن تقلبات المناخ. ويتوقف اختيار الخيمة المناسبة على نوع الرحلة. وحتى تكون الرحلة موفقة وبلا مفاجآت، يجب أن تتمتع الخيمة ببعض المواصفات المهمة.

ميونخ - يعد التخييم نشاطا من الأنشطة الترفيهية الخارجية التي يغادر فيها المشاركون بالضرورة مناطق تواجد مساكنهم أو مناطق المدينة نحو الأرياف والمواقع الوعرة ليتعمقوا بجمال الطبيعة ويقضون ليلتهم خارجا، وغالبا في موقع للتخييم.

ويتضمن التخييم عادة خيمة هي أشبه بقافلة أو بيت متنقل على عجلات. وقد أصبح التخييم نشاطا ترفيهيا اجتماعيا شعبيا في أوائل القرن العشرين. كما أصبح جزءا رئيسيا من العديد من منظمات الشباب في جميع أنحاء العالم، مثل الاستطلاع.

اعتماد على الذات يستخدم التخييم وفق عديد الخبراء لتعليم الاعتماد على الذات والعمل ضمن فريق. كما يستخدم أيضا كوسيلة إقامة غير مكلفة ماديا للأشخاص الذين ينوون القيام بنشاطات خارجية كبيرة مثل اللقاعات الرياضية والمهرجانات الموسيقية. ويقوم المنظّمون عادة بالتزويد بحقل أو مساحة وبعض وسائل الراحة الأخرى.

ويحتاج عشاق التخييم في أحضان الطبيعة إلى خيمة مناسبة تحميهم من العوامل الجوية المختلفة من أجل الاستمتاع برحلتهم. ويتوقف اختيار الخيمة المناسبة على نوع الرحلة، كما ينبغي أن تتمتع الخيمة ببعض المواصفات المهمة لتجنب ما يعكر صفو الرحلة.

وقالت الهيئة الألمانية للفحص الفني إن الخصائص المختلفة للخيام ترتبط من حيث الحجم والوزن وتوفير المساحة بنوعية رحلات التخييم، التي يرغب المرء في الاستمتاع بها.

وأوضحت الهيئة أن النزهات العائلية على شاطئ البحيرة تتطلب خيمة واسعة المساحة، في حين يحتاج

عشاق التخييم في أحضان الطبيعة إلى خيمة مناسبة تحميهم من العوامل الجوية المختلفة من أجل الاستمتاع برحلتهم. ويتوقف اختيار الخيمة المناسبة على نوع الرحلة، كما ينبغي أن تتمتع الخيمة ببعض المواصفات المهمة لتجنب ما يعكر صفو الرحلة.

ويحتاج عشاق التخييم في أحضان الطبيعة إلى خيمة مناسبة تحميهم من العوامل الجوية المختلفة من أجل الاستمتاع برحلتهم. ويتوقف اختيار الخيمة المناسبة على نوع الرحلة، كما ينبغي أن تتمتع الخيمة ببعض المواصفات المهمة لتجنب ما يعكر صفو الرحلة.

ويحتاج عشاق التخييم في أحضان الطبيعة إلى خيمة مناسبة تحميهم من العوامل الجوية المختلفة من أجل الاستمتاع برحلتهم. ويتوقف اختيار الخيمة المناسبة على نوع الرحلة، كما ينبغي أن تتمتع الخيمة ببعض المواصفات المهمة لتجنب ما يعكر صفو الرحلة.

ويحتاج عشاق التخييم في أحضان الطبيعة إلى خيمة مناسبة تحميهم من العوامل الجوية المختلفة من أجل الاستمتاع برحلتهم. ويتوقف اختيار الخيمة المناسبة على نوع الرحلة، كما ينبغي أن تتمتع الخيمة ببعض المواصفات المهمة لتجنب ما يعكر صفو الرحلة.

ويحتاج عشاق التخييم في أحضان الطبيعة إلى خيمة مناسبة تحميهم من العوامل الجوية المختلفة من أجل الاستمتاع برحلتهم. ويتوقف اختيار الخيمة المناسبة على نوع الرحلة، كما ينبغي أن تتمتع الخيمة ببعض المواصفات المهمة لتجنب ما يعكر صفو الرحلة.

ويحتاج عشاق التخييم في أحضان الطبيعة إلى خيمة مناسبة تحميهم من العوامل الجوية المختلفة من أجل الاستمتاع برحلتهم. ويتوقف اختيار الخيمة المناسبة على نوع الرحلة، كما ينبغي أن تتمتع الخيمة ببعض المواصفات المهمة لتجنب ما يعكر صفو الرحلة.

ويحتاج عشاق التخييم في أحضان الطبيعة إلى خيمة مناسبة تحميهم من العوامل الجوية المختلفة من أجل الاستمتاع برحلتهم. ويتوقف اختيار الخيمة المناسبة على نوع الرحلة، كما ينبغي أن تتمتع الخيمة ببعض المواصفات المهمة لتجنب ما يعكر صفو الرحلة.

ويحتاج عشاق التخييم في أحضان الطبيعة إلى خيمة مناسبة تحميهم من العوامل الجوية المختلفة من أجل الاستمتاع برحلتهم. ويتوقف اختيار الخيمة المناسبة على نوع الرحلة، كما ينبغي أن تتمتع الخيمة ببعض المواصفات المهمة لتجنب ما يعكر صفو الرحلة.

ويحتاج عشاق التخييم في أحضان الطبيعة إلى خيمة مناسبة تحميهم من العوامل الجوية المختلفة من أجل الاستمتاع برحلتهم. ويتوقف اختيار الخيمة المناسبة على نوع الرحلة، كما ينبغي أن تتمتع الخيمة ببعض المواصفات المهمة لتجنب ما يعكر صفو الرحلة.

ويحتاج عشاق التخييم في أحضان الطبيعة إلى خيمة مناسبة تحميهم من العوامل الجوية المختلفة من أجل الاستمتاع برحلتهم. ويتوقف اختيار الخيمة المناسبة على نوع الرحلة، كما ينبغي أن تتمتع الخيمة ببعض المواصفات المهمة لتجنب ما يعكر صفو الرحلة.

ويحتاج عشاق التخييم في أحضان الطبيعة إلى خيمة مناسبة تحميهم من العوامل الجوية المختلفة من أجل الاستمتاع برحلتهم. ويتوقف اختيار الخيمة المناسبة على نوع الرحلة، كما ينبغي أن تتمتع الخيمة ببعض المواصفات المهمة لتجنب ما يعكر صفو الرحلة.

ويحتاج عشاق التخييم في أحضان الطبيعة إلى خيمة مناسبة تحميهم من العوامل الجوية المختلفة من أجل الاستمتاع برحلتهم. ويتوقف اختيار الخيمة المناسبة على نوع الرحلة، كما ينبغي أن تتمتع الخيمة ببعض المواصفات المهمة لتجنب ما يعكر صفو الرحلة.

حلول لتجنب الغثيان أثناء السفر

برلين - قال البروفيسور توماس بيلينيك إن الغثيان يندرج ضمن المتاعب الصحية الشائعة أثناء السفر، مشيرا إلى إمكانية محاربه بعض الأسلحة البسيطة.

وأوضح أخصائي طب السفر الألماني أنه ينبغي ألا تكون المعدة ممتلئة للغاية أو فارغة تماما قبل السفر. كما أن تثبيت النظر إلى نقطة بعيدة في الأفق يساعد في مواجهة الغثيان أثناء السفر، على عكس قراءة كتاب أو مشاهدة فيلم على الحاسوب اللوحي.

وفي حال السفر بالسيارة ينبغي أخذ فترة راحة من وقت إلى آخر لاستنشاق الهواء النقي، بينما يمكن للمسافرين بالطائرة تجنب الغثيان من خلال الجلوس في مكان قليل التقلب والتأرجح مثل المقاعد الأمامية وفي المنتصف، مع مراعاة المشي من وقت إلى آخر.

وفي الحالات الطارئة يمكن تعاطي أدوية دوار السفر أو اللجوء إلى بديلها النباتي المتمثل في الزنجبيل، وذلك في صورة شاي أو بمضغ قطعة صغيرة منه؛

حيث يعد الزنجبيل سلاحا فعالا لمحاربة الغثيان.

من جهته أشار نادي السيارات الألماني إلى أن التغذية السليمة تحارب الغثيان لدى الأطفال أثناء السفر بالسيارة.

وأوضح الخبراء الألمان أنه ينبغي أن يتناول الطفل وجبة خفيفة قبل السفر، أما أثناء السفر فيمكن تناول شرائح التفاح والجزر.

كما ينبغي الابتعاد عن المشروبات الغازية؛ نظرا لتأثيرها السلبي على المعدة، في حين ينبغي شرب الماء الساخن أو العصائر.

ومن المهم أيضا أن ينظر الطفل أثناء السفر من النافذة بشكل منتظم؛ حيث يساعد ذلك في تجنب الغثيان، بخلاف النظر إلى الحاسوب اللوحي أو مطالعة الكتب المصورة.

ويشكل عام ينبغي أخذ فترات راحة كافية خلال الرحلات الطويلة، مع مراعاة عدم قطع مسافة تزيد عن 500 كلم في يوم واحد.

الخصائص المختلفة للخيام

ترتبط من حيث الحجم والوزن وتوفير المساحة بنوعية رحلات التخييم، التي يرغب المرء في الاستمتاع بها

