

سلامت در سفر

با وِروس‌ها هم سفر نشوید

باز نزدیک‌شدن به فصل تعطیلات، بسیاری در تکا‌پوی آماده‌شدن برای سفرهای داخلی و خارجی هستند. این افراد با هدف‌های گوناگون چون کسب تجربه جدید، آشنایی با فرهنگ‌های مختلف، طبیعت گردی، ملاقات خانواده و... عازم سفر می‌شوند اما نیت سفر هر چه باشد در یک مورد مشترک است: آرامش و تجدیدقوا. سرماخوردگی از جمله بیماری‌هایی است که در فصل بهار به‌وفور یافت می‌شود و به‌سادگی قابلیت انتقال دارد. بنابراین اگر دوست ندارید سفرتان با عطسه، گلودرد و خستگی همراه باشد در این مقاله با ما همراه باشید تا روش‌های ساده و در عین حال کاربردی در این خصوص را باهم مرور کنیم.

پیش از سفر

هنگامی که قصد سفر دارید می‌بایست پیش از همیشه نکات بهداشتی را رعایت کنید. موارد زیر ساده‌ترین راه‌های پیشگیری از سرماخوردگی هستند:

شست‌وشوی مداوم دست‌ها، حفظ فاصله از افراد بیمار، تغذیه مناسب، استراحت کافی، کنترل استرس و نگرانی.

اما در صورتی که به‌بهر دلیلی دچار این بیماری شدید بهتر است از طریق انجام موارد زیر طول دوره بیماری خود را کاهش دهید:

نوشیدن مایعات گرم، غرغره آب‌نمک، گرفتن دوش آب گرم، استفاده از ویتامین‌ها و مکمل‌ها، ورزش سبک.

در حین سفر: متأسفانه به‌دلیل سرانه بالای مصرف داروهای مختلف به‌خصوص انواع آنتی‌بیوتیک و مسکن، بدن بعضی افراد به داروهای مختلف به‌خصوص در سفرهای خارجی واکنش نداشته و شاید پروسه در مان سخت‌تر از حالت عادی باشد که در نتیجه بهتر است بیشتر به فکر پیشگیری باشیم تا در مان. برای آنکه در طول مسیر سفر میزبان وِروس‌های سرماخوردگی نباشید رعایت موارد زیر بسیار ضروری هستند:

بهتر است دسته‌های صندلی و میز جلوی صندلی در قطار، هواپیما، اتوبوس و... را ضدعفونی کنید، پس از لمس دستگیره‌ها دست‌های خود را بشوید، غذاهای گرم، میوه و سبزیجات مصرف کنید، روی دهان خود ماسک قرار دهید.

اما اگر ناقل این بیماری هستید می‌بایست به‌منظور عدم شیوع بیماری و بهبود خود موارد زیر را به یاد داشته باشید:

گرم نگاه‌داشتن بدن، نوشیدن زیاد مایعات، استفاده از ویتامین‌ها، فین کردن صحیح، به‌همراه داشتن داروهای بدون نیاز به نسخه.

در طول اقامت: زمانی که به محل اقامت خود رسیدید برای آنکه خود را در برابر وِروس‌های موجود مصون بنارید توصیه می‌شود حتماً موارد زیر را رعایت کنید: برخی وسایل هتل چون کنترل تلویزیون، دستگیره‌ها و کلید آ‌ب‌زور را ضدعفونی کنید، دست‌های خود را به‌صورت مداوم بشوید، آب مورد نیاز بدن را تأمین کنید، غذاهای سالم استفاده کنید، برخی فعالیت‌های جسمانی سبک انجام دهید.

اما اگر با رعایت تمامی موارد مذکور باز هم به سرماخوردگی دچار شدید برای التیام درد خود و تسریع روند بهبودی، موارد زیر پیشنهاد می‌شود:

خورن سوپ مرغ، نوشیدن لیمو و عسل، خوبین با بالشت اضافه، تنظیم دما و رطوبت اتاق، مالیدن پماد نعناع یا اکالیتپوس به‌قفسه سینه.

نکته مهم درباره پیشگیری از سرماخوردگی، مسئله جلوگیری از تماس دست‌ها با سطوح آلوده به وِروس است؛ چرا که شایع‌ترین روش ابتلا به سرماخوردگی، تماس دست آلوده با صورت، چشم و دهان شماست. با در نظر داشتن موارد مذکور و مطالب بیشتر در این خصوص امیدواریم عید امسال با وِروس‌ها هم سفر نشوید.

کلینیک

امان از دندان دردهای نوروزی

دکتر لادن قربانی‌نژاد جراح و دندان‌پزشک

یکی از مشکلاتی که بیشتر مردم در عید نوروز با آن مواجه می‌شوند درد و ناراحتی دندان‌ها است که بیشتر به‌دلیل عدم مراقبت دندان‌ها و مصرف بی‌رویه شیرینی و آجیل و سایر مواد خوراکی توسط افراد پدیدار می‌شود. در ده‌ای دندان‌ی خود به‌خود یا ششپانه به‌علت درگیری عصب دندان به اقدامات اورژانسی نیاز دارد و بهتر است به کلینیک‌های دندان‌پزشکی برای تسکین موقت درد مراجعه شود و در صورت عدم دسترسی به موارد فوق توصیه می‌شود از داروهای همچون استامینوفن و ایبوپروفن به میزان هر شش ساعت یک عدد استفاده کنند؛ اما در صورت عفونت حاد دندان باید از مصرف خودسرانه هر گونه دار و خودداری و به‌پزشک مراجعه کرد. پوسیدگی دندان‌ها یکی دیگر از مشکلات افراد در عید نوروز است. مسواک‌زدن مرتب، استفاده از دهان‌شویه مناسب، نخ دندان و کنترل برنامه غذایی در این ایام به‌خصوص کم کردن مصرف قند‌ها به‌خصوص شیرینی‌ها، شکلات‌های چسبنده و نوشابه‌های گازدار نقش مهمی در جلوگیری پوسیدگی دندان‌ها دارد.

بزرگسالان و کودکان اگر در مهمانی‌ها به‌مسواک دسترسی ندارند می‌توانند دهان خود را با آب شست‌و شودند که این عمل مقدار قابل‌توجهی از باکتری‌ها را در دهان کاهش می‌دهد.

با توجه به اینکه بازار شکستن تخمه و فندق با دندان، در ایام عید داغ است در درجه اول، توصیه می‌شود این کار انجام نگیرد. بسته‌ها و فندق‌های سر بسته را باید در ظرفی نگهداری کرد و سر فرست آن‌ها را با چکش شکستن. شکستن این دانه‌ها به‌ویژه با دندان‌های جلویی خطرناک است و می‌تواند سبب ترک‌برد داشتن لب‌پر شدن یا حتی شکستن دندان‌ها شود. اگر قلعه‌ای از دندان شکست و جدا شد، نباید آن را به حال خود تا پایان تعطیلات رها کرد. بهتر است پیش از اینکه پوسیدگی در محل شکستگی آغاز شود، آن را ترمیم یا آن را به‌صورت موقت با نسامان کرد.

روان‌شناسی

از افسردگی نوروزی جلوگیری کنید



روژینا خدارحمی روزبهانی-نسل‌فردا
rozhnirouz@gmail.com

گاهی اوقات، میوه‌ها خیلی زود فاسد می‌شوند و حتی شما وقت نمی‌کنید طعم آن‌ها را بچشید. برای جلوگیری از این کار اقدامات زیر را انجام دهید.

میوه‌هایی مثل انگور و توت خیلی زود کپک می‌زنند. برای اینکه آن‌ها را مدت طولانی‌تری تازه نگه‌دارید، آن‌ها را در یک صافی یا آبکش نگهداری کنید و کیسه پلاستیک را از آن‌ها دور کنید؛ زیرا هوای سرد از میان سوراخ‌های آبکش عبور می‌کند و باعث تازه نگه‌داشتن میوه می‌شود. برای جلوگیری از فاسدشدن یک لیوان شیر یا آب‌میوه آن را با یک در پوش ببوشانید و در یخچال نگهداری کنید.

برای جلوگیری از رنگ‌پردگی میوه نیز مقداری آب‌لیمو در ظرفی در کنار میوه قرار دهید. برخی میوه‌ها گازی به نام اتیلن آزاد می‌کنند که می‌تواند سبب رسیدن میوه‌های دیگر و کاهش زمان نگهداری آن‌ها شود؛ به‌عنوان مثال، اگر کیوی را در کنار سیب بگذارید، به‌سرعت نرم می‌شود. به‌طور معمول در ایام عید مردم اقدام به خرید میوه به مقدار زیاد می‌کنند؛ حتی میوه سبزه روز عید را خریداری می‌کنند؛ پس رعایت نکات لازم برای نگهداری آن‌ها ضروری است. یکی از مشکلاتی که به‌طور معمول مردم در شب عید با آن مواجه‌اند خرید زیاد میوه و تغییر رنگ برخی از آن‌ها مثل موز-با گذر زمان، پلاسیده‌شدن یا لیز شدن پوست آن‌ها یا رسیدن بیش از حد و کپک‌زدن شان به‌ویژه



مرکبات است.

برای پیشگیری از این موضوع پیشنهاد می‌کنیم:

شاید به‌نظر شما ایده‌آل‌ترین مکان برای نگهداری میوه‌ها یخچال باشد؛ در حالی که همیشه این‌طور نیست. یک مکان مناسب برای نگهداری و ذخیره میوه مکانی خشک، خنک و به‌دور از نور آفتاب است. این فضا می‌تواند کنوی یخچال شما باشد. اگر قصد دارید برای شب‌سال نو و چند روز دیدوار دید عید میوه تهیه کنید، توصیه می‌شود میوه‌های بادوامی مثل سیب، خیار یا مرکبات بخريد یا اگر قصد مصرف دیگر انواع میوه را دارید آن را به مقدار زیاد خریداری نکرده و به‌اندازه مصرف دو تا سه روز از آن تهیه کنید. میوه‌ها را جدا از هم بگذارید. یکی از مسائلی که به‌طور معمول سبب رسیدن سریع‌تر میوه‌ها و فساد زودتر آن‌ها می‌شود نگهداری انواع میوه در کنار هم است. جالب است بدانید برخی میوه‌ها گازی به نام اتیلون آزاد می‌کنند که می‌تواند سبب رسیدن میوه‌های دیگر و کاهش زمان نگهداری آن‌ها شود؛ به‌عنوان مثال، اگر کیوی را در کنار سیب بگذارید، به‌سرعت نرم می‌شود. توصیه ما این است که میوه‌هایی مثل موز، هلو، گلابی، سیب، آلو، گوجه، شلیل و زردآلو را کنار کیوی، طالبی و خربزه قرار ندهید.

خانواده و یا اقوامتان هست که هر وقت او را می‌بینید، غمگین می‌شوید، باید حداقل بر خورد را با او داشته باشید. یک سلام و احوال‌پرسی مختصر کفایت می‌کند. هرگز با او وارد گفت‌وگو نشوید.
۸. کمک بخواهید: هنگام انجام‌دادن کارهای خانه، می‌تواند که می‌تواند سبب رسیدن میوه‌های پلاسیده نگه‌دارید. این فضا باید به فکر آرامش این نیاز بچه‌ها هم باشد.
۹. به مواردی که از کنترل‌تان خارج‌اند، توجه نکنید: ممکن است از دست‌پدر یا مادرتان بر سر چیزی عصبانی باشید، اما به یاد داشته باشید، شما نمی‌توانید نسبت به آن‌ها بی‌احترامی کنید یا کنترل آن‌ها را به دست بگیرید؛ فقط باید مراقب واکنش‌های خود باشید و با آن‌ها مامد را کنید.

افزایش عمر میوه‌ها

ایده‌آل‌ترین مکان برای نگهداری کیوی کنار سیب‌زمینی می‌تواند باشد، تماس میوه‌ها باهم مشکل آفرین است، در صورتی که شما به‌اندازه کافی فضا در اختیار دارید توصیه می‌کنیم ابتدا پس از خرید، میوه‌ها را بر حسب درجه رسیدگی و سفتی یا نرمی آن‌ها دست‌چین کنید و کیسه پلاستیکی خارج کنید، بشوید و بعد در ظرفی آن‌ها را به‌کمک برگه‌های کاغذ جدا از هم چین‌بندید. این ترفند به آن علت است که اگر یک میوه دچار کپک یا پوسیدگی شود نتواند به‌راحتی فساد را به سایر میوه‌های هم‌سایه خود انتقال دهد.
حین دست‌چین کردن هم مواظب باشید میوه‌ها را با نوک انگشتان فشار ندهید تا آسیب نبینند. خیار بسیار حساس است و بعد از چندروز تاریگی و طعم خود را از دست می‌دهد. برای نگهداری خیار آن را از داخل کیسه پلاستیکی خارج کنید، بشوید و بعد از خشک‌شدن در یک قابلمه دردار بریزید و در یخچال بگذارید. سبزی‌خوردن را بشوید و در یک کیسه پارچه‌ای نگه‌دارید. از آنجا که برگ‌های سبزی آب زیادی دارد کیسه پارچه‌ای باعث می‌شود سبزی سبزه و پلاسیده نشود. موز را در صورتی که تر سیده باشد در روزنامه پیچید و ابتدا دو سه روز خارج از یخچال نگه‌ارید. این کار باعث شیرین‌شدن موز می‌شود. بعد از زردشدن پوست موز آن را در یخچال بگذارید.

فکر نکنید که فرزندان‌تان هم می‌تواند با آن کنار بیاید! اگر نمی‌دانید در جعبه کمک‌های اولیه کودکان چه چیزهایی باید بگذارید، به پزشک کودکان مراجعه کنید؛ چراکه هم بچه‌ها باهم متفاوت‌اند و هم دارو‌ها با یکدیگر فرق دارند. تصور نکنید دارو‌هایی که برای خودتان می‌برید برای بچه‌ها نیز قابل استفاده‌اند. به‌عبارتی سر خود برای بچه دارو تجویز نکنید و حتماً از قبل با پزشکش مشورت کنید. سفر با بچه‌ها بسیار هیجان‌انگیز و جالب است. اولین سفر شما با کودکان ممکن است خیلی هیجان‌انگیز نباشد اما با آمادسازی دقیق می‌توانید این سفر خانوادگی را تبدیل به یکی از به‌یادماندنی‌ترین سفرهای عمرتان کنید. به بچه‌ها نیز حق اظهار نظر درباره برنامه‌ریزی‌های سفرتان بدهید. آن‌ها خیلی خوب می‌توانند به شما کمک کنند، به شما قول می‌دهم.

جیب شما هم زیاد فشار نیاورد.

آن‌ها را سرگرم نگه‌دارید

حتماً لازم نیست برای اینکه کوچولو‌ی خود را سرگرم نگه‌دارید، کلی اسباب‌بازی، شکلات و خوراکی یا یک تبلت پر از بازی با خود ببرید. به‌جای این می‌توانید آن‌ها را تشویق کنید که کتابچه‌ای از سفرشان درست کنند یا از اتفاقات سفرشان کتاب صوتی با صدای خودشان ضبط کنند و در آن داستان‌هایی را که اتفاق می‌افتد بازگو کنند؛ همچنین می‌توانید یک دوربین به آن‌ها بدهید تا لحظات بالارش خود در طول سفر را ضبط کنند. بازی‌های هوشی یا تخته‌ای نیز می‌توانند گزینه‌های خوبی باشند.

جعبه کمک‌های اولیه

این موضوع حتی برای کوچک‌ترین سفرهای جاده‌ای هم لازم است. اگر شما به‌راحتی می‌توانید از پس سردردتان برآیید،

شیرینی پزی

شیرینی اتابکی یا ولیعهدی مخصوص عید



شیرینی اتابکی مدت ماندگاری طولانی دارد. می‌توانید شیرینی را در ظرف دردار چیده و مدت یک ماه در جای خنک یا سه ماه در فریزر نگه‌داری کنید.

مواد لازم: آرد: ۲۵۰ گرم، آرد نخودچی: ۱۲۵ گرم، آرد برنج: ۱۲۵ گرم، روغن جامد صاف: ۳۲۵ گرم، پودر قند الک‌شده: ۱۷۵ گرم، هل ساییده: یک دوم قاشق‌چای خوری، تخم خرفه یا پودر پسته: به میزان لازم.

تهیه خمیر: ابتدا روغن و پودر قند را در کاسه‌ای بریزید و با همزن برقی و دور تند حدود ده دقیقه هم‌بزنید تا کاملاً مخلوط و گرم‌ماند شود.
اواخر ده دقیقه‌هل را هم اضافه کنید. سپس آرد الک‌شده را قاشق‌قاشق اضافه کنید و با سرخمیر همزن هم‌بزنید تا خمیر لطیفی به‌دست آید. ممکن است یکی دو قاشق از آرد اضافه‌بیاید. اگر مایل به تهیه شیرینی اتابکی کاکائویی هستید، خمیر را نصف کنید و یک تا دو قاشق سوپ‌خوری پودر کاکائوی الک‌شده به یک قسمت از خمیر اضافه کنید و ورز دهید تا خمیر شکلاتی شود. خمیر شکلاتی و سفید را جداگانه در کیسه فریزر بگذارید و چهار تا پنج ساعت در محیط آشیز خانه جای خنک استراحت دهید. کف سینی فر را کاغذ روغنی بیندازید.

آماده‌کردن شیرینی: از خمیر به‌اندازه فندق درشت بردارید و در دست گرد کنید؛ سپس گلوله‌های خمیر را در سینی یا کمی فاصله از هم بچینید و روی خمیر شیرینی اتابکی را کمی فشار دهید. فر را روی حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد روشن کنید و یک ربع زمان دهید تا گرم شود (سینی لعابی کف فر بماند). با گاتر گرد کوچکی روی خمیر چند حلقه داخل هم بیندازید (شبه حلقه‌های آرم المپیک چند دایره تو هم). روی شیرینی اتابکی را پودر پسته یا تخم خرفه بپاشید. بیست شیرینی‌ها را در طبقه وسط فر بگذارید و بیست دقیقه زمان دهید تا شیرینی پخته شود. سینی را از فر خارج و کنار بگذارید تا شیرینی سرد شود؛ سپس در ظرف بچینید؛ و گرنه پودر می‌شود.