

نکاتی کاربردی برای این که در منزل، محل کار و حین تفریح، گرما را ضربه فنی کنید

دوئل با هوایی که ناجوانمردانه گرم است!

راحت ، خنک و خوشبو! پرونده امروز «زندگی سلام»، راهنمای جمع و جوری است برای راحت تر گذراندن روزهای داغ و آفتابی و بیشتر لذت بردن از تابستان امسال. یک بسته کاربردی که راهنمایی تان می کند در موقعیت های مختلف: خانه، کوچه و خیابان، محل کار و آموزش یا وقت گردش و تفریح، به چه نکاتی توجه کنید. با ما همراه باشید.

گرمزدگی... همه دلایلی است برای تغییر سبک زندگی. از تغییر دکوراسیون تابستانی خانه بگیریید تا راه اندازی وسایل سرمایشی و تغییر برنامه غذایی از غذاهای پرادویه و سرخ کردنی به خوراکی های سرد و سبک مثل آب دوغ خیار و نوشیدنی های خنک. به همه این ها اضافه کنید خرید یک سری ملزومات تابستانی برای سپری کردن یک تابستان

هر فصلی از سال، آداب و ملاحظات خودش را دارد. همان طور که برای فصل بهار با نظافت و خانه تکانی آماده می شویم و وقت نزدیک شدن به پاییز و زمستان، پتوها، پالتوها و لباس های گرم را از جعبه ها و کمد ها در می آوریم، فصل گرم تابستان هم آداب و ملزومات خاص خودش را دارد. گرمای هوا، تعریق زیاد، احتمال آفتاب سوختگی و

■ چی بنوشیم؟

تابستان، فصل شربت ها و نوشیدنی های خنک و گواراست. این روزها توی هر یخچالی یک بطری اسانس یا شربت آماده پیدا می شود. چند قاشق از نوشیدنی مورد علاقه تان را توی یک لیوان آب و یخ می بریزید و تمام؛ اما انگار نه انگار، دوباره تشنگی چند دقیقه بعد به سراغتان می آید. ولی اگر کمی حوصله داشته باشید می توانید با درست کردن یک نوشیدنی سالم و درجه یک، تشنگی تان را برطرف کنید. برای درست کردن یکی از بهترین نوشیدنی های تابستان، یعنی شربت سکنجبین خیار، لیموترش را پوست بگیریید، فیله اش را جدا کنید و همراه با عرق نعناع در مخلوط کن بریزید. بعد خیار خوب شسته شده را (با پوست) به مواد داخل پارچ اضافه و همه را با هم مخلوط کنید. مایه را بعد از آماده شدن توی لیوان بریزید و متناسب با ذائقه تان، شربت سکنجبین را اضافه کنید. همچنین می توانید خودتان را به یک لیوان فالوده عالی مهمان کنید؛ دانه های وسط طالبی را جدا کنید. با قاشق مخصوص بستنی، دایره های کوچکی از داخل طالبی درآورید و در ظرف بریزید. باقی مانده میوه را که نمی شود به صورت توبی شکل داد، با یک قاشق بشاریز کنید. کمی روغن در تابه بریزید، سیر را تفت دهید و به اسفناج های بخارپز شده بیفزایید. ماست را اضافه کنید و این معجون شگفت انگیز را چند دقیقه ای در یخچال قرار دهید تا خنک و آماده خوردن شود.

■ چی بخوریم؟

در تابستان باید تا حد امکان از غذاهای سرخ کردنی، پرادویه و گرم (به لحاظ مزاجی) پرهیز کرد. خوراکی های سرد و ساده و خنک، بهترین انتخاب این روزها برای ناهار یا به خصوص شام هستند. اگر جایزه نوبل آشپزی وجود داشت، مبدع آب دوغ خیار شایسته ترین فرد برای دریافتش بود. در این گرمای وحشتناک، ایستادن پای شعله گاز حتی زیر باد کولر هم عذاب آور است. آب دوغ خیار دوست داشتنی، اما به زحمت زیادی نیاز ندارد و در عرض چند دقیقه آماده می شود. کافی است ماست و آب و یخ را توی کاسه ای بزرگ بریزید و هم بزنید. چند خیار تر و تازه را رنده یا نگینی خرد کنید، مقداری سبزی (ریحان، ترخون، نعناع) اضافه کنید و گردو و کشمش پلویی را هم فراموش نکنید تا هم طبع غذا معتدل تر و هم طعمش بهتر شود. ناگفته می دانید که این غذای سبک و ساده سرشار از پروتئین و کلسیم است و تشنگی را فرو می نشاند. به طور کلی غذاهایی که ترکیبات لبنی دارند، برای روزهای گرم تابستان بسیار مناسب اند. بورانی اسفناج یکی دیگر از این غذاهاست. برای تهیه بورانی اسفناج، ابتدا اسفناج ها را بخارپز کنید. کمی روغن در تابه بریزید، سیر را تفت دهید و به اسفناج های بخارپز شده بیفزایید. ماست را اضافه کنید و این معجون شگفت انگیز را چند دقیقه ای در یخچال قرار دهید تا خنک و آماده خوردن شود.

■ برای چیدمان خانه، چی کار کنیم؟

● بهتر است در فصل های گرم، پارچه های ضخیم با بافت های متراکم مثل پرده، روتختی یا رویه مبل را فراموش کنید؛ چرا که این پارچه ها مانع از گردش هوا در خانه می شوند و همین مسئله می تواند در فصل تابستان آزار دهنده باشد. ● علاوه بر سرویس سیستم سرمایشی خانه، روش دیگر خنک کردن فضا در تابستان، استفاده از سایبان برای پنجره هاست. سایبان ها با جذب یا بازتاب نور خورشید از ورود آن به خانه به میزان قابل توجهی جلوگیری می کنند. نصب سایبان در هر دو سطح خارجی و داخلی پنجره مفید است اما سایبان های خارجی به دلیل این که گرما را پیش از برخورد با پنجره دفع می کنند، مناسب تر و موثر تر هستند. ● ترک ها و شکاف های دیوار هم یکی دیگر از راه های ورود گرما به خانه است که برای پیشگیری از اتلاف انرژی باید آن ها را پوشاند. ● گیاهان یک عایق طبیعی هستند که علاوه بر کم کردن میزان تابش نور خورشید، به طور طبیعی هوا را هم تصفیه و مقداری خنکی مطبوع ایجاد می کنند. در فصل تابستان، از نگهداری گل و گیاه در خانه غافل نشوید. ● همه می دانیم رنگ های سرد و گرم می توانند به بیننده، احساس سرما یا گرما القا کنند. در فصل تابستان تا جایی که امکان دارد، با استفاده از ملافه، کوسن و رومیزی در رنگ های سرد، رنگ غالب چیدمان خانه را سرد و خنک کنید.



وقتی در خانه هستیم

■ چی بخریم و چی کار کنیم؟

● **خوشبو باشیم:** برای داشتن بدنی خوشبو در فصل تابستان که میزان تعریق بدن چند برابر است، باید هر روز یا یک روز در میان، دوش گرفت و هر روز لباس ها یا حداقل لباس زیر را عوض کرد. در کنار این ها، مصرف دئودورانت های ضد عرق که به شکل اسپری های پودری و غیرپودری در دسترس است و رول های ژل و صابونی که به «مام» معروف اند هم، بهترین گزینه برای خوشبو نگه داشتن بدن است. اسپری یا مام را بعد از هر استحمام و قبل از هر بار لباس پوشیدن، روی سطح بدن استفاده کنید. ● **لباس های راحت و روشن بپوشیم:** طبیعی است که در تابستان باید از پوشیدن لباس های تنگ، چسبان و تیره که گرما را در خود نگه می دارد و مانع تنفس بدن می شود، خودداری کرد و در عوض باید از لباس های نرم و گشاد و راحت، با رنگ های روشن استفاده کرد. الیاف مصنوعی و پلاستیکی مثل ربون باید جای خود را به الیاف طبیعی و خنک مثل نخ و کتان بدهد و رنگ هایی مثل مشکی و سورمه ای، با سفید و شیری عوض شود. اگر از آن دسته آدم ها هستید که اعتقاد دارند شلوار جین، پوششی برای همه فصول است، اشتباه می کنید. جین های چسبان و ضخیمان را با شلوار های کتان آزاد و راحت عوض کنید تا دچار عفونت های قارچی و عرق سوزی نشوید. ● **گرم مناسب استفاده کنیم:** اگر با کفش، کلاه، دستکش و عینک، می توانید



وقتی در کوچه و خیابانیم

■ چی بنوشیم؟

تنها نوشیدنی موجود در اداره ها و سازمان ها معمولاً چای است و از آن جا که تحمل چای داغ در این روزها خیلی ممکن نیست، بعضی از کارمندا به ی خیال نوشیدنش می شوند. این در حالی است که بدن ما در تابستان به دلیل از دست دادن آب، بیشتر از هر زمانی به مایعات نیاز دارد. بنابراین اگر دلتان نمی خواهد گرم زدگی و تعابت کم آب شدن بدن را تجربه کنید هر شب قبل از خواب یک نوشیدنی سالم برای صبح فردا آماده کنید و در یخچال بگذارید. یک ققمقه برای خودتان بخردی، با شربت خانگی مورد علاقه تان پرش کنید و با تأثیر معجزه آسایش تمام روز سر حال باشید. آب طعم دار هم گزینه خیلی خوبی است که می توانید جایگزین نوشابه و آمبیهو های مصنوعی باشد. برای درست کردن آب طعم دار، می توانید از ترکیب های (هندوانه و نعناع)، (خیار، سیب، هلو، انگور)، (سیب و دارچین) و (کیوی، لیمو و خیار) استفاده کنید که امتحان شان را پس داده اند. میوه ها را به قطعات کوچک تقسیم کنید. ترکیبی از چند میوه مورد علاقه تان را با مقداری گیاه مثل برگ نعناع یا ریحان به اضافه آب خنک در لیوان بریزید و میل کنید.

■ چی بخوریم؟

متخصصان تغذیه سفارش می کنند که در فصل تابستان، دور غذاهای چرب و گوشتی را خط بکشیم. این غذاها برای هضم، معده را به زحمت می اندازند و دمای درونی بدن را بالا می برند. به علاوه این که بعد از خوردن این غذاها حساسی سنگین و کسل می شوید، گرمای هوا هم مزید بر علت می شود و آن وقت همکاران و مراجعاتان باید تا مدت ها بد اخلاقی و بی حوصلگی شما را تحمل کنند. بنابراین سعی کنید با خودتان از خانه غذاهای سبک و سالم ببرید. اگر امکانش وجود ندارد به نان و پنیر و سبزی و مانند این ها اکتفا کنید، اگر باز هم امکانش وجود ندارد دست کم برای خودتان میوه ببرید. میوه هایی مثل گلابی، خیار، انگور، طالبی و هندوانه (این دوتای آخری را می توانید قاچ کنید و توی ظرف در دار بگذارید) باعث خنک ماندن بدن در فصل گرما می شوند. این میوه ها سرشار از آنتی اکسیدان های ضروری هستند و علاوه بر آن، بخش قابل توجهی از آن ها را آب تشکیل می دهد؛ برای همین مصرف شان باعث می شود بدن در مواجهه با گرما، آب کافی داشته باشد.

■ چی کار کنیم؟

تغییر چیدمان محل کار در فصل تابستان ممکن نیست اما دکوراسیون خودمان را که می توانیم تغییر دهیم؛ یکی از کارهایی که می تواند از رسیدن دمای بدن به نقطه جوش جلوگیری کند، پوشیدن صندل و دمپایی در محل کار به جای کفش است. اگر هم به خاطر گرمای هوا و بوی بد یا نمی توانید کفشتان را در محل کار از پا در بیاورید، پیشنهاد ما استفاده از جوراب های ضد بوی و ضد باکتریال است. شاید خیلی ها جوراب را پیش پا افتاده ترین لباس یا پوشاکی بدانند که آدمیزاد می پوشد، اما واقعیت چیز دیگری است. جوراب بخشی از پوشش ماست که به اندازه بقیه لباس ها، شخصیت و انضباط ما را نشان می دهد، منتها معمولاً یکی از مشکلات اغلبمان در روزهای بلند فصل تابستان، بوی بد جوراب و پاهاست. غیر از شستن مرتب پاها و شست وشوی هر چند وقت یک بار کفش ها و ریختن جوش شیرین در کفش، انتخاب جوراب مناسب هم از راه های مهم از بین بردن بوی بد پا و جوراب در فصل گرم تابستان است. این روزها می توانید جوراب های خنک، ضد بوی و ضد باکتریال را که به جوراب نانو معروف است، با قیمت های مناسب تهیه کنید.



وقتی در محل کار هستیم

■ کجا برویم؟ چی ببریم؟

● **مجهز به استخر برویم:** تابستان، فصل مناسبی برای ورزش های آبی است. ضمن این که در این فصل سفر به مناطق ساحلی هم رونق فراوانی دارد. بد نیست برای تجربه ورزش مفرح شنا، مجهز باشید. عینک شنا که محافظی است برای چشم شما در برابر آلودگی های احتمالی آب، از مهم ترین لوازم شناست که باید بدون موج و اعوجاج باشد، روی چشم فیکس شود، ضد بخار باشد و دید شما در آب را به بهترین شکل فراهم کند. کلاه هم یکی دیگر از ضروریاتی است که به آن نیاز دارید؛ کلاه شنا، ضمن این که از تماس مواد ضد عفونی کننده آب با موهای شما جلوگیری می کند، به پاکیزه ماندن آب استخر هم کمک می کند. در انتخاب کلاه باید به خاصیت لاستیکی آن توجه کنید تا هم راحت روی سر قرار بگیرد و هم



وقت تفریح و گردش

● **بیلاقی های اطراف شهر:** تابستان جان می دهد برای رفتن به بیلاقی های خنک؛ باغ و دشت و دره های اطراف شهر که شب ها، بی نیاز از باد کولر و اسپلش، نسیم خنک آن حالتان را جا می آورد. بار و بنه را جمع کنید و همراه دوستان یا خانواده به بیلاقات اطراف شهرتان بروید. این بیلاقات می تواند نزدیک یا دور باشد و بر اساس بعد مسافت و شناختی که از امکانات آنجا دارید باید وسایل لازم را با خود بردارید. اما مهم است که علاوه بر تمام ملزومات تابستانی که برای حضور در کوچه و خیابان یا پارک و گردش به همراه دارید، به جای هله هوله هایی مثل چیپس و پفک که ممکن است به خاطر گرمای هوا، خوردن شان حال بچه ها را بد کند، میوه های شیرین و خنک تابستانه میل کنید و دقت کنید تا جایی که امکان دارد در رستوران های جاده ای و بین راهی، غذا نخورید.

باعث کشیدگی موهان نشود. مایوی مناسب، قمقمه آب، حوله بزرگ و زیرانداز، از دیگر ملزومات ورزش های آبی است. در کنار این ها، به یک کیف بزرگ جادار حصیری یا پارچه ای، به گونه ای که حوله و بقیه لوازم تان در آن جا شود هم نیاز دارید.

● **پارک های اطراف خانه:** قرار نیست همیشه برای خوشگذرانی ده ها کیلومتر از خانه دور شوید. کافی است یک زیر انداز کوچک و بساط شربت خنک و توب یا راکت بدمیتون را بردارید و یک بعد از ظهر، همراه دوستان یا خانواده، بروید به نزدیک ترین پارک خانه تان و کنار چمن بنشینید و از تابستان لذت ببرید. ناگفته نپردازد لباس های نخی و روشن و راحت، کلاه، عینک آفتابی، گرم ضد آفتاب و بطری آب معدنی از ملزومات مهم بیک نمانی های تابستانی است.