

## دستور تهیه چند نوشیدنی خنک

شادفر

شاید برای برخی از ما نوشیدن آب به تنهایی دوست داشتنی نباشد، ولی نوشیدن یک لیوان شربت خنک می تواند جایگزین خوبی برای آن باشد. شربت ها و دمنوش های زیادی هستند که دمای مقابله با گرمای هوا محسوب می شوند. شربت عناب، خاکشیر و تخم شربتی و دمنوش به لیمو از جمله این نوشیدنی ها به شمار می آیند. شماری توانید این شربت ها را به راحتی در خانه تهیه کنید و هر پنج شش ساعت یک لیوان از آن بنوشید. از آنجا که شربت های اصیل ایرانی همیشه گزینۀ مناسبی برای رفع تشنگی در روزهای گرم سال بودند و هستند، در اینجا به برخی از آن ها اشاره می کنیم.

### شربت تخم شربتی

تخم شربتی گیاهی خودروست که در اوایل فصل بهار در کوهستان ها و بیابان ها می روید. نام های دیگر آن بادروج و تره خراسانی است. بسیاری از افراد آن را با دانه ریحان یا دانه چیا اشتباه می گیرند، در صورتی که خواص این سه متفاوت و فقط ظاهرشان شبیه هم است.

#### مواد لازم:

- آب: ۴ لیوان
  - تخم شربتی: ۴ قاشق غذاخوری
  - زعفران دم کرده: به میزان دل خواه
  - لیموترش: ۱ عدد
  - شکر: ۲ قاشق غذاخوری (به دل خواه، کم یا زیاد کنید)
- ابتدا تخم شربتی ها را در یک کاسه می ریزیم و مقداری آب به آن اضافه می کنیم تا لعاب ببندازد و حجیم شود. سپس به وسیله صافی ریز آن ها را چندبار می شوئیم. در یک قابلمه شکر و آب می ریزیم تا روی حرارت متوسط به آرامی بجوشد و به غلظت دل خواه برسد. زمانی که شیره خنک شد، تخم شربتی و زعفران دم کرده را به آن اضافه و با آب خنک میل می کنیم.

### شربت سنگجبین

شربت سنگجبین که نام اصلی آن سرکنگبین است، به افراد دارای مزاج گرم در فصل تابستان توصیه می شود. یکی از اصلی ترین خواص شربت سنگجبین این است که صفرای اضافی بدن را خارج می کند.

#### مواد لازم:

- سرکه: نصف پیمانه
- شکر (یا عسل): ۲ پیمانه
- آب: ۲ لیوان
- یخ: به مقدار دل خواه
- نعناع تازه: چند برگ (می توان عرق نعناع نیز استفاده کرد)

ابتدا آب و شکر را در ظرفی می ریزیم و روی حرارت می گذاریم. پس از جوش آمدن، سرکه و نعناع را به آن اضافه می کنیم و روی حرارت هم می زنیم تا به قوام برسد. زمانی که به قوام دل خواه رسید، از روی حرارت برمی داریم تا خنک شود. سپس با آب و یخ میل می کنیم.

### شربت خاکشیر

شربت خاکشیر معجزه ای برای کاهش سردرد و رفع بی حالی و سرگیجه ناشی از گرماست. خاکشیر گیاهی است که به اصطلاح به آن خاکشی می گویند که تخم این گیاه ریز و کمی بلند است و به دو رنگ قرمز و قهوه ای وجود دارد که طعم خاکشیر قرمز تلخ است.

#### مواد لازم:

- خاکشیر: ۴ قاشق غذاخوری
- آب: ۴ لیوان
- لیموترش تازه: یک عدد
- شکر یا عسل: به مقدار دل خواه
- آلو بخارا: در صورت تمایل
- کلاب: به میزان لازم
- یخ: به مقدار لازم

ابتدا برای شستن خاکشیر آن را درون کاسه ای مناسب و روی آن آب می ریزیم. بعد از اضافه کردن آب، دانه های خاکشیر به شکل دایره ای جمع می شود که باید به کمک یک چنگال آن ها را کاملاً هم بزئیم. معمولاً خاکشیر با خاک و برگ های ریز همراه است. اجازه دهیم دانه ها ته نشین شوند و آب کاسه را آهسته تخلیه کنیم. این عمل را چند مرتبه انجام دهید تا دیگر برگ و خاشاک روی آب نماند. سپس چندین بار به آرامی آب آن را خالی می کنیم تا شن های ریز آن برود و تمیز شود. بقیه مواد را هم مانند شربت های دیگر اضافه می کنیم.

### موهیتو

موهیتو را می توان با طعم های مختلف درست کرد، ولی پایه اصلی آن نعناع و لیمو است.

#### مواد لازم:

- برگ نعناع: ۱۵ عدد
- شربت شکر: ۲ قاشق غذاخوری
- لیموترش تازه: ۵ حلقه
- آب گازدار
- یخ به میزان کافی

برای درست کردن شربت ابتدا قابلمه ای را روی شعله قرار می دهیم، سپس دو لیوان آب ولرم همراه با یک پیمانه شکر درون قابلمه می ریزیم و هم می زنیم تا یکدست شود. زمانی که مخلوط شکر و آب به جوش آمد و به غلظت مناسبی رسید، آن را کنار می گذاریم. در این مرحله برای مخلوط کردن نعناع با حلقه های لیمو می توانیم از مخلوط کن استفاده کنیم. این مخلوط را به مواد قبلی اضافه و سپس تزئین می کنیم.



# تب گرما

راهکارهایی برای پیشگیری از گرمزدگی وقتی که دیگر هوا یاری نمی کند

سمیرا شاهیان، پختیم از گرما، «ذوب شدیم»، «چقدر داغه»، و... این ها گله هایی است که این روزها همه دارند و تقریباً جزو یکی دو جمله اول هر کسی است که با او روبه روی می شوئیم. در اتوبوس، تاکسی یا قطار شهری هر مسافری که کنارمان می نشیند، فوری سر حرف را باز می کند که، «این روزها به شدت دارم گرمزده و اذیت می شوم». بطری های آب معدنی هم دیگر جوابگوی تشنگی پیر و جوان نیست و خلاصه همه می نالند و در حال خنک کردن خودشان هستند و باز هم از پس گرمای هوا بر نمی آیند. برای اینکه از پیامدهای گرمزدگی در امان باشیم، ابتدا باید کمی درباره این بیماری و راه های پیشگیری از آن بدانیم؛ موضوعی که ما قصد داریم همراه با ارائه چند راهکار ساده آن را مرور کنیم.

### علائم گرمزدگی

- تعریق
- عطش
- ضربان قلب سریع
- دمای بیش از ۳۸ درجه بدن
- بی اشتهاپی
- سردرد
- سرگیجه
- دل پیچه
- حالت تهوع

### افراد در معرض گرمزدگی

- بیماران کلیوی
- بیماران قلبی
- کودکان
- سالمندان
- مصرف کنندگان داروهای آرام بخش و ضد افسردگی
- بیماران روحی و روانی

### راه های پیشگیری

- نوشیدن آب و مایعات خنک
- گرفتن دوش آب سرد
- پوشیدن لباس های آزاد، سبک و رنگی
- ماندن دور از نور مستقیم آفتاب
- کار کردن در ساعت های خنک تر



### آب، بهترین نوشیدنی



در روزهای گرم، آب بهترین نوشیدنی برای رفع عطش است، ولی باید حواسمان باشد که برای رفع تشنگی، به سلامت خود آسیب نزنیم؛ یعنی همراه غذا، بعد از حمام و فعالیت شدید و بدون فاصله پس از بیدار شدن آب ننوشیم.

### منوعیت ها

- پرهیز از: ورزش های سنگین
- مصرف غذاهای آماده
- مصرف دخانیات و الکل
- پوشیدن لباس هایی با الیاف مصنوعی

۳۶ درجه

وقتی فردی گرمزده می شود دمای بدن او از ۳۶ درجه بیشتر و علائمی مانند سردرد، بی حوصلگی، خشکی پوست، ناهشیاری و تشنج در او پدیدار می شود.

۳۶ درجه

دمای ایده آل بدن تقریباً ۳۶ درجه سانتی گراد است.

۱۱ تا ۱۷

در ساعات های بسیار گرم روز یعنی ۱۱ صبح تا ۵ بعد از ظهر از قرار گرفتن در معرض آفتاب پرهیزیم و اگر مجبور به رفت و آمد در محیط های باز هستیم، در سایه قدم بزئیم.

روزانه یک بار با آب ولرم (نه داغ و نه سرد) دوش بگیریم.

## بار هفته

افرادی که گرمزده می شوند، تا یک هفته مستعد گرمزدگی شدید دیگری هستند؛ برای همین باید از تماس با هوای گرم یا فعالیت بیش از اندازه خودداری کنند.

## نکته اورژانسی

خودروها در روزهای گرم مانند یک گلخانه عمل می کنند؛ مطالعه ای نشان می دهد یک خودرو که در دمای ۳۵ درجه سانتی گراد در یک روز آفتابی پارک شده است، می تواند در یک ساعت به دمای ۴۷ درجه برسد.

### پرنوشی یا کم نوشی آب؟

در روزهای گرمی که در آن قرار گرفته ایم، تجویز روزانه مصرف ۸ تا ۱۰ لیوان آب برای همه کار اشتباهی است؛ زیرا نیاز هر فرد به آب متفاوت است و خودش می تواند این میزان را ارزیابی کند. همچنین، نباید از آب بسیار سرد استفاده کنیم.

### راه های کمک به فرد گرمزده

○ با اینکه در بسیاری از موارد می شود از گرمزدگی پیشگیری کرد، گاهی مشکل ممکن است یک گرمزدگی ساده نباشد. در افراد مبتلا به بیماری های زمینه ای، در صورتی که گرمزدگی فوری درمان نشود، می تواند به سکنه قلبی منجر شود. بنابراین، اگر فردی گرمزده شد، این کارها را برایش انجام بدیم و در صورت تشدید علائم یا اضافه شدن نشانه های دیگر، بهتر است بیمار را نزد پزشک ببریم.

○ خنک کردن بدن با استفاده از یک دستمال مرطوب یا اسپری آب

○ بررسی مداوم نبض و سطح هشیاری و واکنش فرد

○ تماس با اورژانس در صورت ماندگاری وضعیت بعد از ۳۰ دقیقه

○ بررسی تنفس و بازبودن راه تنفسی

○ لباس هایی با الیاف طبیعی بپوشیم.

○ حتماً پوشش کاملی داشته باشیم و از محافظه هایی مانند کلاه و عینک استفاده کنیم.

○ در نوشیدن آب عجله نکنیم و آن را جرعه جرعه بنوشیم.

○ اگر احساس گرمزدگی کردیم، فوری از محیط گرم به محیط نسبتاً خنک برویم.

○ پرخوری نکنیم و خواب شبانه خوبی داشته باشیم.

○ برای جلوگیری از آفتاب سوختگی از روغن هایی که خاصیت ضد آفتاب دارند استفاده کنیم.

۵ میلیون

سالانه بیش از ۵ میلیون نفر در جهان از گرما و سرمای غیر معمول جان می دهند



○ در روزهای گرم تابستان، شربت خاکشیر و تخم شربتی بیشتر درست کنیم.



نکته طلایی