

# مراقبت های زمستانی



کم فصل سرما از راه می رسد و ما باید خودمان را با شرایط دمایی تطبیق بدهیم. قطعاً برای شما هم پیش آمده که به علت سرمای هوا، دچار گرفتگی صدا، گرفتگی بینی یا حتی سینوزیت شده باشید و به همین دلیل صحبت کردن برایتان سخت بوده! در این مقاله نکاتی را بیان خواهیم کرد که هر سخنران و مدرس باید در فصل سرما به آن توجه داشته باشد تا بتواند از صدای خود مراقبت کند.

## خلاصه مطالب



مراقب تغذیه تان باشید



شال گردن را فراموش نکنید



با کلاه آشتی کنید



استراحت مطلق



آبنبات سرماخوردگی



سیگار هرگز

## « پیش گیری »

مثل معروف میگوید: «پیش گیری بهتر از درمان است» باید به این نکته توجه داشته باشیم که عامل اصلی کسب درآمد ما، صدای ماست، پس نباید نکات مراقبتی را آنقدر پشت گوش بیندازیم که دچار سرماخوردگی شویم و نتوانیم از صدایمان استفاده کنیم. پس بیایید با رعایت نکاتی، از بروز سرماخوردگی و گرفتگی صدا، پیش گیری کنیم.

### با کلاه آشتی کنیم

اعتراف می کنم که من هم میانه خوبی با کلاه ندارم و دوست دارم موهایم آزاد باشد، اما اگر با مباحث صداسازی آشنا باشیم می دانیم که صدای ما در فضای سر می پیچد و سپس خارج می شود، در فضای سر ما فضاهای خالی وجود دارد که در صورت برخورد سرما با آن قسمت، مخاط در آن جمع می شود و به اصطلاح به آن سینوزیت می گوئیم. زمانی که ما دچار سینوزیت می شویم صحبت کردن طولانی برایمان دشوار می شود و در اکثر مواقع با سردرد روبرو می شویم. پس بهتر است در هنگامی که هوا سرد است یا باد سرد می وزد، از کلاه یا لاقط هدبند استفاده کنیم تا سرما به سر ما نزد.

### شال گردن را فراموش نکنیم

به همان دلیل که باید از کلاه برای گرم نگاه داشتن سر استفاده کنیم، باید از شال گردن هم برای محافظت از دهان و گلو استفاده کنیم. در غیر این صورت مشکلی که برایمان پیش می آید چرک گلو خواهد بود که حتی گاهی سرفه کردن هم ما را اذیت خواهد کرد چه برسد به صحبت کردن.



# شال گردن را فراموش نکنیم

## مراقبت تغذیه مان باشیم

تا الآن متوجه شدیم که چطور اجازه ندهیم سرما از بیرون به سر و گردن ما نفوذ کند، حالا نوبت به این می‌رسد که بگوییم باید مراقب باشیم از داخل سرما نخوریم، مثلاً در فضای باز، خوراکی های سرد مثل؛ بستنی، نوشیدنی، غذاهای سرد استفاده نکنیم.

## سیگار؟ هرگز!

شاید افرادی به شما بگویند که برای گرم کردن فضای حنجره از سیگار یا قلیان استفاده کنید، توجیه بسیاری از افراد هم این است که علاوه بر گرم کردن حنجره، باعث می‌شود صدای شم بَم و مردانه تر شود، قبول دارم که این کار صدا را بَم می‌کند، اما تا به حال دقت کردید، افرادی که دخانیات مصرف می‌کنند، با مشکل تنفس روبرو می‌شود؟ آنها نمی‌توانند خیلی خوب از صدایشان استفاده کنند و سریع نفس کم می‌آورد. ما نمی‌خواهیم دچار مشکلات تنفسی شویم، ما با مردم در تعامل هستیم، باید دهان مان بود خوب بدهد، ما می‌خواهیم سالیان سال از صدای خود استفاده کنیم، پس باید مراقبت باشیم که به راحتی صدای خودمان را از بین نبریم.

## ،، درمان ،،

اما گاهی پیش می‌آید که حواسمان به این نکات نیست و دچار سرماخوردگی می‌شویم، در این هنگام باید مواردی را انجام دهیم تا سریع‌تر بهبودی برایمان حاصل شود.

## آبنبات سرماخوردگی

اگر شرایط اضطراری قرار گرفتید، به گونه ای که هم مشکل گرفتگی بینی دارید و تنفس برایتان کمی سخت شده و هم باید در جایی سخنرانی کنید و امکان کنسل کردن سخنرانی وجود ندارد، پیشنهاد من استفاده از آبنبات سرماخوردگی است، این آبنبات را از داروخانه ها می‌توانیم تهیه کنید. پایه اصلی این آبنبات اکالیپتوس است که حتما می‌دانید تأثیر بسیار زیادی در باز کردن مجاری تنفسی دارد، یک عدد از این آبنبات ها میتواند برای دو ساعت کمک‌تان کند تا راحت تر نفس بکشید، فقط به این نکته توجه داشته باشید که در هنگام استفاده از آبنبات، از طریق بینی تنفس کنید.



## آبنبات سرماخوردگی

یک عدد از این آبنبات ها میتواند برای دو ساعت کمکتان کند تا راحت تر نفس بکشید، فقط به این نکته توجه داشته باشید که در هنگام استفاده از آبنبات، از طریق بینی تنفس کنید.

rooyeshna.info

### تغذیه

در رابطه با استفاده نکردن از خوراکی های سرد صحبت کردیم، اما چه خوراکی هایی را بیشتر مصرف کنیم؟ فرقی نمی کند که شما می خواهید پیشگیری کنید یا درمان، به هر حال در زمستان باید از شلغم، لبو، عسل و چهارتخم بیشتر استفاده کنید.

سعی کنید حد اعتدال را در دمای غذا رعایت کنید و غذاهای خیلی داغ هم مصرف نکنید که دچار التهاب در زبان و گلو خواهید شد.

### استراحت مطلق

اگر سرماخوردید، سعی کنید حداقل دو روز از خانه بیرون نروید، و در فضای خانه، یک قسمت را برای خودتان انتخاب کنید و در آنجا استراحت کنید، پتو را روی خودتان بکشید تا بدن تان شروع به تعریق کند، به وسیله همین عرق ریختن، سموم از بدنتان سریع تر خارج می شود. برای تسریع در این روند، پیشنهاد می کنم از مایعات گرم هم استفاده کنید تا بدنتان هم سریع تر عرق کند و هم با مشکل کمبود آب مواجه نشوید.

به امید سلامتی برای همه شما عزیزان

# مستدام باشید

علیرضا قهرمان نیا

Rooyeshno.info

rooyeshno.info