



منوی پیشنهادی برای زندگی در گرما و بی برقی

روزهای گرم سال، توام با موج پنجم کرونا و قطعی برق شده، بیرون نمی توانیم برویم و داخل خانه هم کولر و تلویزیون نداریم، چه کنیم اعضای خانواده کمتر کلافه شوند؟

پرونده



کرونا و مشکلات اقتصادی کم بود، هوا گرم شد، مصرف برق بالا رفت و نیروگاه ها کم آوردند تا عجیب ترین تجربه ممکن را سپری کنیم. گاهی چند بار قطعی برق، در شرایطی که بچه ها نه کلاس تابستانی می روند، نه می توانند داخل کوچه بازی کنند، نه تلویزیون ببینند و نه کتاب بخوانند، مادرها کلافه می شوند چون علاوه بر کارهای خانه که بدون برق انجامش دشوار است حوصله بچه خانواده هم سررفته است. اوضاع پیچیده ای که اگر برای مدیریتش آماده نباشیم اوقات همه تلخ می شود. هر چند مسئولان باید تدبیر اساسی برای این شرایط داشته باشند، اما می توانیم با چند ابتکار کم کاری آن ها را تا حدی جبران کنیم که شرایط به خانواده سخت نگذرد. در این پرونده می خواهیم بدانیم در ساعات قطعی برق باید با بچه ها چه برخوردی داشت تا جسم و روح شان کمتر آزرده شود؟ برای کارهای خانه چه کنیم؟ بخشی از شوخی های مردم با این شرایط را هم آورده ایم تا لااقل به مشکلات بخندیم. با ما باشید.



۷ ترند کمتر شنیده شده برای کاهش مصرف برق

با چند ترند ساده می توان مصرف برق را تا حد قابل توجهی کاهش داد تا شاید شاهد قطعی برق کمتر باشیم و هموطنانی که به دلیل بیماری به برق نیاز بیشتری دارند کمتر اذیت شوند. به جز خاموش کردن لامپ های اضافی، استفاده از دور کند کولر آبی و تنظیم دمای کولر گازی روی ۲۴ درجه، در ادامه به چند ترند ساده برای کاهش مصرف برق اشاره خواهد شد.

۱ یخچال و فریزر خود را در حد استاندارد پر کنید آیا می دانید که با پر کردن به اندازه فضای یخچال در هزینه ها صرفه جویی خواهید کرد؟ قرار گرفتن مواد غذایی در کنار یکدیگر همانند یک عایق برای ذخیره انرژی عمل می کند، بدین وسیله یخچال و فریزر نیاز به برق بیشتر تولید سرما نخواهد داشت. ۲ از خشک کن لباس شویی کمتر استفاده کنید برای کاهش هزینه برق مصرفی بهتر است از روش های سنتی برای خشک کردن لباس ها استفاده کنید. خشک کردن لباس ها در هوای آزاد مزیت های دیگری علاوه بر کاهش هزینه برق دارد. ۳ وسایل برقی خاموش را از پریز بکشید البته شما توصیه می کنیم که بارهای فانتوم را از بین ببرید. باور نکردنی است ولی ۷۵ درصد برق مصرفی در خانه زمانی صرف می شود

سرگرم کردن کودکان در زمان قطعی برق

توصیه هایی به والدین برای این روزهای گرم و کرونایی که داخل منزل بودن، قطعی برق و... حسابی بچه ها را کلافه کرده است

وضعیت رایج ر سمیت بشناسید زمانی که برق قطع می شود کودکان گریه های هوانا را می شنوید؛ است؛ به جای این که بگویید نه گرم نیست، طاقت ببار، چندر بپایان گیری و... به او بگویید «آه واقعا هوا گرمه، خونه تاریک شده به نظرم بیا ببینیم کدوم قسمت خونه خنک تر و روشن تره تا اون جابشینیم» یا «بیا دست و صورت مون رو با آب سرد بشویم کمی بدن مون خنک بشه، بعدش بریم از کمده لباسی را که خنک تر است، انتخاب کنیم و... خلاصه این که اگر می خواهید کودکان قندق نزنند به او بفهمانید متوجه ناراحتی اش شده اید و دنبال راه حل هستید.

چند راه حل با حق انتخاب به کودکان بدهید کودکان باید بدانند که به مشکل نبود تلویزیون، گرما و تاریکی بی تفاوت نیستید. حتی به او پیشنهادهایی بدهید تا حق انتخاب داشته باشد. به طور مثال می توانید بگویید «من هم مثل تو از گرما و تاریکی بدم میاد، بیا ببینیم چطور می شه مشکل رو حل کنیم. به نظرت کدوم کار بهتره؟ با هم بریم یک میوه خنک بیاریم بخوریم دل مون به حال بیاد یا یک شربت خوشمزه در دست کنیم؟ اصلا نظرت چیه با شمع ها سایه بازی کنیم و یک نمایش نامه تمرین کنیم؟ والدین باید سعی کنند با کمک هم تا حد امکان در این ساعات هایی که برق قطع می شود همراهی بیشتری با کودکان داشته باشند تا کودکان کلافه نشود.

آمادگی های لازم را داشته باشید اینر نامرئزی کنید تا قبل از قطع شدن برق، گوشی، لپ تاپ، تبلت ها را اپراز شارژ نگه دارید. چند فیلم خوب از تلویزیون های اینترنتی، کتاب صوتی، کتاب الکترونیک و... آماده داشته باشید تا در صورت لزوم، فرزندتان در زمان قطعی برق بتواند از آن ها استفاده کند. به کودکان بدهید زمانی که برق می رود فرصت خوبی است برای آن که بتواند کارهایی را که در حالت عادی کمتر سراغ شان می رود انجام دهد. کودکان باید یاد بگیرد هر موقعیتی در زندگی

می تواند فرصتی برای اتفاق های خوب باشد تا از یکنواختی خارج شویم و اتفاق های تازه را تجربه کنیم. خود اکتای کودکان افزایش دهید شاید هر بار که برق می رود، مصادف با یک آنلاین نشود اما شرکت در کلاس های خوب آنلاین مثل نجوم، شعر، ریاضی، نقاشی و... هم انرژی فرزند شما را در طول روز تخلیه می کند، هم باعث می شود مهارت های بیشتری را یاد بگیرد. کودکانی که چند هنر دارند می توانند بهتر از همیشه خودش را سرگرم کنند و از زمان در هر حالتی لذت ببرند. علت این که خیلی از بچه ها از قطعی برق کلافه می شوند در کنار گرما، وابستگی بی اندازه آن ها به تلویزیون است. اما کلاس آنلاین با گوشی و تبلت کمک می کند تا او بتواند خودش را بهتر سرگرم کند.

نکته پایانی زمانی که کودکان همدلی و همراهی شما را ببینند هم تحمل گرما و قطعی برق برایش راحت تر است؛ هم با این کارهای متنوع سرگرم می شود و متوجه گذر زمان نمی شود و مهم تر از همه از این همدلی و درک شدن متقابل احساس خوشایندی دارد.

● **شوخیه های تصویری**

● **وضعیت من همین الان**

● **کتابه جالب علی کریمی به قطع مکرر برق**

● **وزارت نیرو اعلام کرد: دیگه برق نمیره فقط روزی ۲ ساعت میاد**

● **خبر ۳۰:۳۰ امروز**

● **و فردا: و اما بشنویید**

● **از نتایج تحقیقات**

● **بروفسور اوشیما تسو**

● **در دانشگاه توکیو که**

● **تایم کرد قطعی حداقل**

● **۴ ساعت برق باعث**

● **افزایش طول عمر و**

● **تنظیم سیستم گوارش**

● **در انسان می شود.**

● **از نیاز مندی های این روز ها**

● **نحوه انجام دوش آب سرد**

● **فایده شگفت انگیز دوش آب سرد در روزهای گرم**

تلویزیون و روشن کنه ببینه صدا و سیما در باره مزیت های رفتن برق چی داده می گه؟
● دانشگاه مون اطلاعیه داده شرکت نکردن در امتحان به دلیل قطعی برق موجه نیست ویه فیلم آموزشی گذاشته که اگه برق رفت چطور نت موبایل رو به لپ تاپ بدیم. یکی هم نیست بهشون بگه آخه لپ تاپ مون باتریش سالمه مگه؟

● می گم برق رفته کولر کار نمی کنه، می گه خب پنکه روشن کن. دیوونه همه جاتاریکه چه جوری پنکه رو پیدا کن!
● تو بالکن نشستم. همسایه بغلی داره حیاطش رو در تاریکی مطلق آب پاشی می کنه. فکر کنم داره انتقام برق رو از آب می گیره.

● اون قدر به قطع شدن برق گیر بدید تا وزر بر نیرو بهتون بگه خودتون برق تولید کنید. برق دیگه پماد نیست که خودتون بمالید، خیلی سخت تره چون بادهای فوت کنید تا توربین ها بچرخن.
● نوی ۲۴ ساعت حدود ۷ ساعت قطعی برق داشتیم. این جوری که داریم به فقرا می ریم چهار صبح دیگه باید پوست حیوون تن مون کنیم نیزه در داریم بریم قبیله همسایه دو نفر رو شکار کنیم کباب شون کنیم، دور آتیش برقصیم.

● قانون پایستگی انرژی را اون جافه میدم که سر کلاس آنلاین داداشم، برق استاد او مدو به جاش برق تو تا از دانشگاه برق زیاد رفتم.
● به جدول خاموشی برق منتشر کردن، اون وقت تنها موقعی که ما برق داریم اون ساعت هایی هست که تو جدول اعلام کردن برق تون قطع می شه.
● با ما پیج اینستا ش شرکت برق رو فالو کرده؛ می گم چرا؟ می گه خط فکری مون یکیه.
● داشتم برای اولین بار با مسواک برقی مسواک می زدم و وسطش برق رفت تا صبح با خمیر دندان خوابیدم.

در این روزهای بی برقی و بی برنامه گی در قطع برق مثل همیشه، کاربران شبکه های اجتماعی دست به کار شدند و شوخی های زیادی با این موضوع کردند. در ادامه گزیده ای از شوخی های متنی و تصویری فضای مجازی را می بینیم، می خوانیم و می خندیم.

● **شوخی های متنی**

● محافظ برق گرفتیم یخچال نسوزه، محافظ برق به سوخت. فکر کنم باید محافظ محافظ برق هم بگیریم از این به بعد.
● الان تو اینستاگرام دارن می گن: روزی صد بار بگو برق هیچ جانی ره، برق همیشه هست، تو اگر بخوای می شه، تو مرکز جهانی.
● طی ماه آینده احتمالاً باید بریم چند ساعت تو صف برق و ایستیم تا به نیم کیلووات برق دولتی بیزن توپلاستیک بدن دست مون.
● اومدم آرایشگاه، خدا کنه برق نره. این دوست مون توروشنایی مدل مهران رجبی می زنه شما ببین تاریک بشه چیکار می کنه.
● نشسته ام به لامپ نگاه می کنم. جوانی ام در این بی برقی پیر شد. برق نیامد، دیر شد.
● به زودی در تبلیغات اینستاگرامی: می خوای سر سال موتور برق خودت رو داشته باشی؟ اون روز رفتم کافه گفتم آقا من کافه زیاد رفتم ولی کافه شما خدایش خیلی تاریکه، چشمم رومنی بینه. طرف گفت برق رفته داداش.
● برق مثل پدر و مادر می مونه تا هستن آدم قدرش رونمی دونه. اگه برق دارین همین الان پاشین برین کنترولن رو بوسین.
● فکر کنم به زودی باید بریم ارمنستان پاوربانک پر کنیم، با بریم.
● ما به برق نداریم یکی تون



راهکار روشن ماندن مودم

برای روشن ماندن مودم ADSL در مواقع قطع برق، شما به این کابل که تصویرش را می بینید، نیاز دارید. اسم این کابل، تبدیل USB به DC12 است که یک طرفش را به پاوربانک و طرف دیگرش را به مودم وصل می کنید. فقط چک کنید طرف مودم ۲/۵ میلی متر یا ۳/۵ میلی متر باشد. قیمتش هم حدود ۲۰ تا ۳۰ هزار تومان است.