

# همزیستی با روزهای برفی

برف و سرما، چهره شهرها را تغییر می دهد و برای لذت بردن از آن لازم است حواس مان به خیلی چیزها باشد از رهگذران خیابان و بچه ها تا پرند ه ها و حتی سلامت خودمان

برف بی صدا می بارد اما پر  
پرونده  
هیجان است، هربار که برف  
می بارد خوشحال می شویم  
اما ساعتی نگذشته

در در سرها شروع می شود. خریدها را چه کنیم؟ اگر لوله های آب یخ بزنند، چه کنیم؟ اگر پکیج روی تراس خراب شود چه؟ چه بر سر پرند ه ها می آید؟ کارتن خوابی که توی پارک محل بود در چه حال است؟ چرا پله های مجتمع و اداره خیس، گلی و کثیف شده و فهرستی بلند بالا از این چیزها می شود از روزهای برفی به اندازه لحظه شروع باریدن لذت ببریم اگر حواس مان به چیزهای ساده ای باشد که در این پرونده مروری سریع بر آن ها خواهیم داشت. با ما باشید.

## بزرگ تر فامیل و همسایه سالخورده

خیلی از افراد سالخورده تنها زندگی می کنند، یازوج های مسنی هستند که در شرایط عادی از عهده کارهای خودشان برمی آیند اما در روزهای برفی غیر از سرما، لغزنده بودن معابر برای آن ها خطرناک است و خدای نکرده اگر به خاطر یک خرید ساده بیرون بروند صدمه ای ببینند به خاطر مشکلاتی مثل پوکی استخوان در سنین بالا روند بهبودشان طول می کشد. پس اگر همسایه سالخورده ای داریم یا در فامیل کسانی هستند که در چنین شرایطی به کمک ما نیاز دارند منتظر این نباشیم که از ما چیزی بخواهند. یا حضوری سری به آن ها بزنیم و نیازشان را رفع کنیم یا تلفنی خریدهای شان را برسریم و اینترنتی برای شان بگیریم تا نیازی به خارج شدن شان از منزل نباشد.

## تا یک جایی برسو نموتون

اگر صبح به محل کار می روید قبش به اهالی ساختمان خبر دهید تا در حد امکان هم مسیر شوید. اگر در خیابان ترده می کنید و توی ایستگاه اتوبوس فرد سالمند، زن و بچه و... را دیدید، ترمزی بزیند و همشهریان تان را تا جایی برسانید. در این روزها معطل شدن یک بحث است، سرمای هوا بحث دیگر. در این شرایط تا کسی اینترنتی کم پیدا می شود، اتوبوس ها شلوغ است و سرعت ترده شان هم کم، بنابراین آدم ها در خیابان معطل می شوند و سرمای هوا آزارشان می دهد.

## گاز نده خانم/ آقای راننده!

همان موقعی که شما برای رسیدن به خانه عجله دارید و دوست دارید خودتان را از شر رانندگی در برف خلاص کنید، عابران پیاده هم با خودشان در حال جنگ هستند. اگر شما باید حواس تان به گاز، ترمز و کلاچ باشد آن ها هم باید قدم هایشان را طوری تنظیم کنند و گام بردارند که سر نخورند و نقش زمین نشوند. فاصله شان را با آن ها رعایت کنید، وقتی از کنارشان عبور می کنید سرعت تان را پایین بیاورید تا برف و یخ گل تمام هیکل شان را پر نکند!

## مصرف انرژی را کنترل کن

در روزهای یخ بندان در سرما و گرما با هم در حال نبرد هستند، صرفه جویی و مصرف بهینه انرژی اهمیت بیشتری پیدا می کند. اگر در روزهای یخ بندان و فوق العاده سرد سال روی مصرف انرژی به خصوص گاز کنترل نداشته باشیم، تامین انرژی برای مناطق سردسیر سخت خواهد شد. خرجش تنظیم دمای وسایل گرمایشی خانه بین ۱۸ تا ۲۲ درجه، عایق بندی در و پنجره ها و پوشیدن لباس های گرم تر است. همین طور خاموش کردن وسایل گرمایشی اتاق ها و جمع شدن خانواده در یک اتاق برای چند روز سرمای می تواند کار ساز باشد.

## لباست را تنظیم کن

«ما هوای بد نداریم، لباس بد داریم!» این ضرب المثل معروف سوئدی هاست که بخش شمالی و میانی آن به دلیل نزدیک بودن به قطب، زمستان های فوق سردی

دارند و اهمیت چطور لباس پوشیدن در هوای سرد را نشان می دهد. سیستم پوست پیازی که یکی از تکنیک های لباس پوشیدن کوهنورد هاست به درد چنین روزهایی می خورد. طبق این تکنیک باید در روزهای یخ بندان، شبیه پیاز که لایه لایه است لباس بپوشید. بهترین لباس برای سرمای شدید شامل مجموعه ای از لایه هایی است که گرمای بدن را نگه می دارند و حداقل به سه لایه پوشش نیاز دارید: یک لایه پایه برای خشک نگه داشتن پوست، یک لایه میانی برای عایق بودن و یک لایه بیرونی برای دفع باد و آب. البته در هوای خیلی سرد استفاده از لوازم جانبی برای دست ها، پاها و سر، هم بسیار مهم است.

## با این خوراکی ها گرم بمان!

طب سنتی و ایرانی می گوید خوردن یک سری خوراکی ها با طبع گرم و گنجاندن آن در برنامه غذایی می تواند بدن تان را گرم کند. با استفاده از لبنیاتی مانند شیر شتر، کره، حبوبات شامل لوبیا، گندم، جو و نخود، اضافه کردن آجیل ها مانند بادام، گردو، فندق، تخم آفتاب گردان، تخم خربزه، کشمش و کنجد به رژیم غذایی یا میان وعده های خودتان و فرزندتان، مصرف صیفی جات به خصوص سلغم، موسیر و هویج، انتخاب میوه هایی با طبع گرم مانند موز، نارگیل، انگور، گلابی، انبه و خرما می توانید تا حد زیادی به گرم نگه داشتن بدن کمک کنید. همچنین استفاده از

آویشن، دارچین، زیره، فلفل، زعفران، سیاه دانه و زنجبیل در صورت امکان و گنجاندن عسل و...

## از حیوانات یادمان نرود

در این روزهای سرد و برفی، حیواناتی مانند پرندگان، گربه ها و... به سختی غذا پیدا می کنند. هر ساله ویدئوهایی از افرادی که به فکر آن ها هستند و برای شان آب و غذا فراهم می کنند، در شبکه های اجتماعی پربازدید می شود و مورد استقبال کاربران قرار می گیرد. شما هم می توانید در این کار پسندیده مشارکت کنید. مثلاً پشت پنجره خانه تان یک ظرف با کمی نان ریز شده بگذارید یا کمی غذا برای گربه ها در کنار یک درخت قرار دهید. همچنین در ست کردن پناهگاه برای حیوانات در این هوای سرد، زحمت چندانی ندارد. با گذاشتن لانه و جعبه ای برای حیوانات، می توانید خطر سرمازدگی را از

آن ها دور کنید.

## تحميل سروصدای بچه های ذوق زده

تعداد روزهای برفی در سال های اخیر در بسیاری از شهرهای کشور، شاید به تعداد انگشتان یک دست هم نرسد. معمولاً هم بعد از نشستن برف روی زمین، مدارس تعطیل می شود و بچه ها زمان فراغت بیشتری دارند. بنابراین طبیعی است که بچه های بیگانه با برف، این روزها کوچه ها را می گذارند روی سرشان.

اگر ذوق خودتان در روزهای برفی کودکی را به یاد بیاورید، سروصدای بچه ها برای تان قابل تحمل می شود و با اخم سرتان را از پنجره بیرون نمی برید که فریاد بکشید: «برین خونه ها تو!» اگر هم در خانه بمانند، قطعاً بازی هایشان هم سروصدا و بدون بالا و پایین پریدن نیست. البته شما هم حق دارید اما این روزها، کمی با حوصله تر باشید.

## گل های کف کشش تان را بنگانید

بارش برف و قدم زدن در کوچه و خیابان برای رسیدن به محل کار، دانشگاه، خانه یا رفتن به یک مغازه برای خرید، باعث می شود تا کف کشش های تان گلی و کثیف شود. همکار خدماتی شما در اداره و شرکت، سرایدار مجتمع محل سکونت تان، اصلاً پدر و مادر یا کارکنان دانشگاه و مدرسه یا حتی مغازه داران که نباید جور کشیدن کف کشش های شما را بکشند! این روزها برای ورود به هر جایی بعد از پیاده روی، یخ و گل کف کشش تان را بتکانید تا دیگران برای تمیز کردن رد پای شما به زحمت نیفتند. بسیاری از جاها هم یک کارت یا موکت جلوی در می اندازند، بی توجه از کنار آن ها نگذردید و چند ثانیه برای کشیدن کفش های تان روی آن ها و تمیز شدن شان صبر کنید.

## این روزها مثل بنگونن راه بروید!

پیاده روی در مسیرهای لیز برفی که معمولاً هم یخ زده و مثل شیشه می شوند، سخت و دردسرساز است بنابراین برای حفظ تعادل، باید گام های کوتاه و مطمئن بردارید. همچنین می توانید پاهای تان را روی زمین بکشید و خیلی از هم دور نکنید. پاهای تان نباید با هم تقاطع داشته

باشد، زیرا در این حالت بدن تان بسیار ناپایدار می شود. بیشتر افراد هنگام برف، باد و باران، سرشان را پایین می آورند، غافل از این که این کار می تواند مقدمه زمین افتادن را فراهم کند. بهتر است وقتی راه می روید به جلو نگاه کنید و حواس تان به یخ و برگ های مرطوب باشد. در چنین شرایطی اگر شبیه پنگوئن ها راه بروید، مرکز ثقل تان روی پای جلو حفظ می شود و به شما در قرارگیری به حالت قائم کمک می کند.

## با پیک ها اوقات تلخی نکنید

طبیعی است در این شرایط و روزهای سرد و برفی، کمتر رستوران بروید یا خریدهای مورد نیاز روزانه تان را اینترنتی انجام دهید. بنابراین پیک های موتوری در این هوای سرد باید کار بیشتری انجام دهند و ممکن است تاخیری در خدمات شان ایجاد شود. اوقات تلخی نکنید و با مهربانی یا شیوه های دیگر قدر دان زحمت و تلاش آن ها در این شرایط پرخطر باشید.

## ترفند های جلوگیری از یخ زدن کنتور و لوله های آب

یخ زدگی لوله آب و کنتور در فصل سرما فرقی برای آپارتمان و خانه ویلایی ندارد، همه باید اقداماتی را انجام دهند. لوله های روکار را باید با پشم شیشه و مواد مخصوص عایق بندی کرد. آب واحدهای خالی را باید قطع کرد و در و پنجره این واحدها را بست. آب لوله های غیر ضروری را در صورتی که فلکه ای برای این منظور وجود دارد، باید بست و روی شیرهای آب داخل حیاط یا پارکینگ را با یک بطری پلاستیکی بپوشاند. همچنین برای جلوگیری از یخ زدگی کنتور اتصالات آن را با پشم شیشه عایق و برای حوضچه کنتور آن در پوش مناسب تهیه کنید. دیواره های حوضچه کنتور را نیز با سیمان عایق بندی و درون چاله کنتور را با کیسه گونی یا پوشال پر کنید.

بار و کردن زمین و تکان دادن شاخه درختان

پارو کردن برف یکی از خطرات مشترک نسل قدیمی تر است که برف بیشتر شدیدتری را دیده است. صبح های برفی که محله در سکوت فرو رفته و فقط صدای «برف پارو می کنیم» دوره گردها شنیده می شد. پارو کردن علاوه بر این که تفریح است، فواید پرشماری هم دارد. برف روی پشت بام را باید

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان رضوی

سه شنبه ۸ اسفند ۱۴۰۲  
۱۷ شعبان ۱۴۴۵ • ۲۷ فوریه ۲۰۲۴

شماره ۲۱۴۴۰

۲۶۵۹

شکوفه



پارو کرد، چون باعث نم زدن و حتی تخریب سقف می شود. همچنین ممکن است آب درون ناودان یخ بزند و باعث ترکیدن لوله های توکار شود. از سوی دیگر پارو کردن حیاط علاوه بر این که رفت و آمد اشخاص و خودروها را راحت می کند، باعث می شود پای دیوارها هم آب جمع نشود و نم نزنند. به این ها اضافه کنید برف روی پیاده روها را که خدمت به خلق است. بهترین کار هم ریختن برف ها پای درختان و درون باغچه است که با یک تیر دو نشان بزنیم. علاوه بر همه این ها، تکان دادن شاخه درختان و انداختن برف روی آن ها هم نباید فراموش شود، چون به راحتی از شکسته شدن و صدمه به درخت جلوگیری می کند.

## داشتن هوای عابران و کارگران

جالب است که هوای سرد و برفی، بیشتر باعث گرم شدن رابطه بین مردم می شود. به طوری که رانندگان هوای پیاده ها را دارند و البته ساکنان خانه ها و فروشگاه ها هم باید هوای عابران را داشته باشند. یکی از این کارها پذیرایی یا نوشیدنی یا غذای گرم از کارگران شهرداری و پاکبانان است. گاهی یک لیوان چای داغ با دو تا خرما می تواند روز یک پاکبان زحمتکش را بسازد. همان طور که اجازه دادن به عابران یخ زده برای ورود به فروشگاه و گرم شدن، هم به خود ما حال خوب می دهد و هم احوال شهروندان را خوش می کند.

## حواس مان به کارتن خواب ها باشد

در این شب های سرد، برخی از افراد مثل بی خانمان ها، کارتن خواب ها، معتادان متجاهر و... شب را با یک پتو و روشن کردن مقداری آتش بدون هیچ سرپناهی سر می کنند. فارغ از این که چرا کارشان به این جا کشیده، نمی توان و نباید از کنارشان راحت و بی تفاوت رد شویم و سهم خودمان را فراموش کنیم. در صورتی که چنین افرادی را دیدید، کمی وقت بگذارید و با سامانه ۱۳۷ شهرداری تماس بگیرید تا برای انتقال فرد به گرم خانه اقدام شود. در صورتی که فرصت داشتید کمی آن فرد را از دور رصد کنید تا اگر مکانش تغییر کرد بتوانید اطلاع رسانی کنید.

## برای خانواده برنامهریزی کنیم

حتی اگر کلاس بچه ها آنلاین برگزار نشد، سعی کنید یک برنامه درسی برای فرزندتان داشته باشید تا از فضای درس و مدرسه دور نشود. به خصوص حالا که روزهای تعطیل برفی به دو روز تعطیلات آخر هفته هم منتهی می شود. از طرفی انرژی و شور بچه ها را نباید نادیده گرفت. باید به بچه ها خوش بگذرد تا انگیزه ای برای درس و مشق داشته باشند. پس حالا که بچه ها نمی توانند بیرون بازی کنند یک برنامه خانوادگی سرگرم کننده مثل یک بازی گروهی، تماشا فیلم و... داشته باشید. در کنارش اگر طی این روزهای برفی، شرایط کمی بهتر شد بچه ها را با پوشش کافی برای برف بازی و تجربه کردن هیجان این روزها از خانه بیرون ببرید و لو به اندازه رفتن به پارک محل.

عکس: نسیم دهقانی