

# 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 پرنده ها و حتی سلامت خودمان

پرونده

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

در درسه ها 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 پرنده 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 خریدهایشان 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 قبلش 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 بزنید و همسفریان تان را تا  
جایی برسانید. در این روزها معطل شدن یک بحث است،  
سرما می 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  
سرما می هوا آزارشان می دهد.

## گاز نده خانم/ آقاي 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 شر 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 و  
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 سرما 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  
پوشید. بهترین  
لباس برای سرما ی  
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،  
گلایه، 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،  
گره 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 پر بازدید  
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 درست کردن پناهگاه برای حیوانات در این  
هوای سرد، زحمت چندان 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 سرف، 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  
بی 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 بپنکاید

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  
کثیف شدن کف کشش های شما را بکشند! این روزها  
برای ورود به هر جایی بعد از پیاده روی، یخ و گل کف  
کشش تان را بپنکاید 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 نگذرید و چند ثانیه برای

کشیدن کشش های تان روی  
آن ها و تمیز شدن شان  
صبر کنید.

## این روزها مثل

## پنگوئن 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 قرار گیری  
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. بنا بر این 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

به حالت قائم کمک می کند.

## تर्फند های جلو گیری از یخ زن 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 پوشانند. همچنین برای جلوگیری از یخ زدگی  
کنتور اتصالات آن را با پشم شیشه عایق و برای حوضچه  
کنتور 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.

## پارو کردن زمین و

## تکان دادن شاخه درختان

پارو کردن برف  
یکی از خطرات  
مشترک نسل  
قدیمی تر است  
که برف بیشتر و  
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

عکس: نسیم دهقانی