

# فرار از یخ زدن!

دمای هوا در ۲۸ استان به زیر صفر رسیده و پیش بینی ها از ادامه کاهش ۱۵ تا ۲۰ درجه ای دما در بعضی نقاط حکایت دارد  
چطور به طور کامل برای مقابله با سرما آماده شویم؟

## پرونده

نقشه های هواشناسی گویای این هستند که روزهای آینده بعد از ۱۵ سال، تاریخ تکرار و سرمای شدید سال ۱۳۸۶ این بار در سال ۱۴۰۱ مهمان کشور ما خواهد شد. صبح روز گذشته هم کمینه دمای هوا در ۳۶۰ شهر و ایستگاه هواشناسی در ۲۸ استان کشور به زیر صفر درجه رسید که در این بین «بوین و میان دشت» در اصفهان با دمای ۱۹.۹- درجه سلسیوس سردترین شهر کشور شد. داده های سامانه پایش و دیده بانی وضع هوای سازمان هواشناسی کشور نشان داد که روز گذشته، دمای هوا در ۲۷ شهر و ایستگاه هواشناسی کشور سردتر از ۱۰- درجه و دمای ۱۶۳ ایستگاه بین ۵- تا ۱۰- درجه سلسیوس بوده است. در باره مشهد هم پیش بینی می شود ظهر پنج شنبه ۲۲ دی، حداکثر دما یعنی دمای سر ظهر از ۱۰- درجه سانتی گراد بیشتر نخواهد شد و شب جمعه احتمالاً دمای ۱۸- تا ۲۰- را تجربه کنیم. به همین بهانه و در پرونده امروز

زندگی سلام یک پرونده جامع برای مقابله با سرما داریم به طور مثال از حفظ سلامت پوست، مو، دست ها، کلیه و... در این هوای سرد خواهیم گفت، از افسردگی زمستانه، خوردنی های روزهای سرد سال برای افزایش سیستم ایمنی بدن، سردترین شهرهای

## حفظ سلامت در سرما

برای محافظت از دست ها، پوست و دچار نشدن به سرماخور دگی و سینوزیت در این روزها چه کنیم؟ با سرد شدن هوا همیشه سر و کله بیماری های مختلف پیدا می شود. از آنفلوآنزا تا سرماخور دگی بگیرد تا درد مفاصل، خشکی پوست و سینوزیت. برای همین به کار بردن نکات بهداشتی برای حفظ سلامت بدن در روزهای سرد زمستانی بسیار اهمیت دارد.



**خشکی پوست:** خارش و خشکی پوست در فصل زمستان مشکل شایعی است. استفاده از محصولات مرطوب کننده برای بسیاری از افراد اثر بخش است. در صورتی که مستعد خشکی پوست در فصل زمستان هستید اعمال تغییرات کوچکی در رژیم غذایی، به طور مثال مصرف چربی های سالم از جمله گردو، روغن زیتون و آووکادو و کاهش مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین می تواند به شما کمک کند.

**نور بگیرد:** تحقیقات نشان می دهد که زمان صرف شده در طبیعت و در مقابل نور خورشید، مزایای قابل توجهی برای سلامت روحی و جسمی دارد. در تماس با نور قرار بگیرد. تا جایی که می توانید در زمستان از خانه خارج شوید و در فضای باز قرار بگیرید، مخصوصاً این کار را در روشنایی روز انجام دهید.

**اهمیت مصرف ویتامین ها:** مصرف ویتامین C در زمستان ها از بدن در برابر سرماخور دگی و آنفلوآنزا حفاظت می کند. ویتامین D هم کمبود نور خورشید را تا حدی جبران می کند. این ویتامین را می توانید به شکل طبیعی از میوه ها و مرکبات و نور خورشید دریافت کنید. اگر دسترسی مداوم به این موارد ندارید سعی کنید مکمل آن را مصرف کنید.

**دمنوش های گیاهی:** انواع مختلفی از دمنوش های گیاهی وجود دارند که به حفظ سلامتی تان کمک می کنند. دمنوش هایی مانند لیمو یا بونه با آرام کردن اعصاب و بدن به تسکین افسردگی و اضطراب کمک می کنند. بعضی از دمنوش های گیاهی مانند چای سبز یا روبوس سرشار از آنتی اکسیدان هستند. حتماً قبل از مصرف از ارگانیک بودن و کیفیت مواد سازنده این دمنوش ها اطمینان حاصل کنید.

**در مفاصل را فراموش کن:** معمولاً افراد بالای ۵۰ سال با سرد شدن هوا دچار احساس درد در مفاصل خود خواهند شد. به منظور تسکین دردهای ناشی از آرتрит در فصل زمستان لازم است لباس بیشتر و مناسب بپوشید تا گرمای بدن حفظ شود. لازم نیست یک لباس بافتنی و ضخیم بپوشید. لباس های خود را به صورت لایه لایه پوشیده و محل در را گرم نگه دارید.

**سینوزیت و سرما:** در واقع سرما و سینوزیت رابطه ای تقریباً مستقیم با هم دارند به شکلی که افراد دارای سینوس هایی بیمار یا همان بیماری سینوزیت در این فصل ها در دسرهای فراوانی خواهند داشت. بهترین راهکار برای قرار از سینوزیت این است تا جایی که امکان دارد در روز هایی که هوا سرد است از وسایلی مانند موتور یا دوچرخه برای رفت و آمد استفاده نکنید زیرا بر خورد هوای سرد به صورت، ایجاد مشکل خواهد کرد. همچنین ایجاد پوشش مناسب روی صورت و پیشانی در روز های سرد به پیشگیری از سینوزیت کمک خواهد کرد.

**پیشگیری از سرما خوردگی با ورزش:** انجام ورزش به صورت منظم برای تقویت سیستم ایمنی بدن مفید است اما انجام ورزش های سنگین در باشگاه های ورزشی و بدن سازی و فشار آوردن بیش از حد به بدن می تواند نتایج معکوس داشته باشد. فعالیت حرکتی به مدت ۳۰ دقیقه در روز و سه تا چهار بار در هفته سیستم دفاعی را در برابر عفونت تقویت می کند و تقریباً ۵۰ درصد احتمال سرما خوردگی را کاهش می دهد.

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

دوشنبه ۱۹ دی ۱۴۰۱  
۱۶ جمادی الثانی ۱۴۴۴ • ۹ ژانویه ۲۰۲۳  
شماره ۲۱۱۲۷

۲۳۴۷

## سردترین شهرهای جهان

اگر با آمدن چند سانتی متر برف و یخبندان احساس سرما می کنید باید بدانید شهرهایی در جهان وجود دارد که دمای آن به بیشتر از منفی ۴۰، ۵۰ و حتی ۶۰ درجه می رسد.

**کجا؟ یاقوتستان (روسیه) / دما؟ ۷۵-**



بیشتر شهرهای شمالی روسیه همیشه پوشیده از برف هستند و برای زندگی در آن باید پالتوی خز و لباس فوق العاده گرم پوشید. شهر ورخویانسک ۹ ماه از سال، برفی است. متوسط دمای این شهر در زمستان ۴۷- درجه سانتی گراد است و بیشتر به عنوان تبعیدگاه از آن استفاده می شود. این روزها در جمهوری ترک نشین یاقوتستان روسیه هم سرمای هوا به منفی ۷۵ درجه رسیده به گونه ای که میوه ها در چند دقیقه یخ می زند به طوری که می توان از آن ها به جای چکش استفاده کرد!

**کجا؟ گرینلند (دانمارک) / دما؟ ۶۴-**



واژه Eismitte آلمانی بوده و به معنای مرکز سرماست. این منطقه در نیمه قطبی گرینلند واقع شده و سردترین دمای ثبت شده از آن برابر با ۸۵- درجه فارنهایت (۶۴/۹- درجه سانتی گراد) بوده است. سردترین دمای به ثبت رسیده در این نقطه، به ماه مارس مربوط می شود.

**کجا؟ یلونایف (کانادا) / دما؟ ۵۱-**



یلونایف، پایتخت سرزمین های شمال غربی کانادا، در ۲۵۰ مایلی جنوب دایره قطب شمال قرار گرفته است. براساس بررسی سازمان محیط زیست کانادا، از میان ۱۰۰ شهر کانادا، یلونایف سردترین دما، سردترین زمستان، بیشترین شدت وزش باد و بیشترین فصل برفی را دارد.

## هوای حیوانات خیابانی را

### داشته باشیم

همسایگان کوچک و بی پناه ما، حیوانات خیابانی، در فصل های سرد سال در معرض یخ زدگی قرار دارند. بارعایت کردن چند توصیه ساده می توانیم هوای آن ها را داشته باشیم. برای محافظت از حیوانات خیابانی آن ها را به خانه نبرید چون به محیط شهری عادت کرده اند و وقتی به زندگی خانگی هر چند برای مدت کوتاه عادت کنند، بعد از آن نمی توانند به زندگی عادی شان برگردند. در عوض سعی کنید با یک کارتن پلاستیک پوش شده برای جلوگیری از خیس شدن، برای شان سرپناه بسازید. همچنین اگر پانسپون نگهداری از حیوانات بی سرپناه سراغ دارید، با مشورت آن ها می توانید حیوان را بهشان تحویل بدهید. راستی یادتان باشد پیش از سوار شدن به خودرو، ضربه ای به آن بزنید تا اگر حیوانی زیر آن پناه گرفته است، بتواند پیش از روشن شدن خودرو خودش را از آن دور کند.

منابع: ایستا، باشگاه خبرنگاران، فراو، الیگشت و...

تقریباً در روزهای سرد و برفی افراد کارتن خواب را دیدید  
۱۳۳۷  
تماس بگیرید



خانگی گرم و مناسب برای زمستان، بستن در اتاق های غیر لازم و گرم نکردن آن ها و... توصیه می شود. امیدواریم هیچ خانواده ای در این روزهای سرد سال از نعمت گرمابخش گاز محروم نشود.

## مراقبت های ویژه در زمستان

در فصل های سرد از اعضای آسیب پذیر خانواده مان چطور مراقبت کنیم؟

هوا که سرد می شود، اعضای آسیب پذیر خانواده مان یعنی نوزادها و سالمند ها به مراقبت بیشتری نیاز دارند؛ میا داسرما بخورند، نکند گرم کردن زیاد از حدشان خطری در پی داشته باشد، اگر اتفاقی برای شان افتاد چه کنیم؟

**حمام کردن نوزادها:** یک اشتباه رایج بین برخی والدین این است که از ترس سرما، استحمام بچه ها را به تعویق می اندازند که ممکن است عواقب زیادی برای بهداشت و سلامت آن ها داشته باشد. بنابر این اگر قصد بیرون رفتن از منزل را در روزی که بچه حمام کرده ندارید بدانید که استحمام نوزادها در روزهای سرد هیچ اشکالی ندارد، فقط کافی است دقت و حساسیت بیشتری به خرج بدهید؛ همه وسایل لازم را آماده و اتاق را گرم کنید. لباس های نوزاد را آهسته آهسته در بیاورید. ابتدا پاهایش را توی آب ببرید تا ناگهان احساس سرما نکند و به طور مداوم ولی

## ترندهای شکست افسردگی زمستانه

افسردگی و اختلالات خلقی در فصل زمستان شایع هستند زیرا افراد به میزان کافی در معرض نور خورشید قرار نمی گیرند و به دلیل سرمای شدید، ترجیح می دهند ساعت بیشتری از شبانه روز را در خانه سپری کنند. این امر می تواند بر ترشح برخی هورمون ها در بدن تأثیر بگذارد اما نباید زمینه افسردگی، انزوا و مشکلات روحی را فراهم کند. با انجام برخی فعالیت های ساده می توان خلق و خورادر فصل زمستان مدیریت کرد.

**فراموش نکردن ارتباطات اجتماعی:** ارتباط داشتن با دیگران بسیار مهم است زیرا باعث می شود تا افراد احساس حمایت

کنند و از انزوای آن ها که می تواند منجر به افسردگی و دیگر اختلالات روانی شود، جلوگیری کند. علاوه بر دیدار حضوری، ارتباط تلفنی یا در فضای مجازی هم در این روزها توصیه می شود.

**بهداشت خواب و دفترچه نیازها:** زمان خواب و بیداری مشخصی داشته باشید، غذای سالم مصرف کنید، ورزش کنید و... زیرا این موارد موجب بهتر شدن ظاهر و جسم افراد شده و اعتماد به نفس آن ها را بالا می برد. در طول روز زمانی را به استراحت و خودتان اختصاص دهید. همچنین مراقب سلامت روان خود باشید. برای مثال می توانید این کار را با داشتن یک دفترچه و



بهار نارنج، آویشن، اسطوخودوس و همچنین شیر خرمال، انگور، ارده، خاکشیر و سمنو کمک می کند تا طبع بدن خود را با استفاده از این خوراکی ها گرم نگه دارید.

**میوه های گرم:** خوردن میوه هایی با طبع گرم مانند خرمالو، گرمک، انبه، گلابی، به، انگور، خرما، موز، انار و گلابر، کشمش و زیتون را در این روزها امتحان کنید. این میوه ها با داشتن طبع گرم، گردش خون را بالا می برد و کمک می کند تا سردی را از بدن تان دور کنید.

**دانه ها و ادویه ها:** استفاده از نخود کشمش، کنجد، بادام هندی و دانه های این چنینی می تواند تا حدود زیادی گرما در بدن تولید کند. همچنین استفاده از زنجبیل، دارچین و ادویه هایی مانند زیره، فلفل و زردچوبه در روزهای سرد می تواند با افزایش متابولیسم، دمای بدن را بالا ببرد.

## خور دنی هایی که کار شופاژ را می کند!

گرم نگه داشتن بدن در روزهای فوق العاده سرد اهمیت بیشتری پیدا می کند. خوراکی هایی را که می تواند به اندازه یک شופاژ بدن تان را گرم کند در این مطلب معرفی می کنیم.

**آهن دارها:** افرادی که دست و پای شان همیشه سرد است اغلب با مشکل کمبود آهن مواجه هستند. آهن در اکسیژن رسانی به قسمت های مختلف بدن مهم است. گوشت، اسفناج، لوبیا سیاه، مرغ، عدس و غلات غنی شده با آهن منابع غنی هستند که می توانند این کمبود را رفع کنند.

**سبزیجات ریشه دار:** استفاده از شلغم داغ در یخبندان یکی از راه های گرم شدن بی چون و چر است. منتها اگر با شلغم، میانه ای ندارید استفاده از بادمجان، سیر، تربچه، چغندر، موسیر، کرفس، هویج و کلم را در برنامه ناهار و شام تان قرار دهید. آن ها خاصیتی مانند شلغم دارند.

**عرقیات و شیرها:** عرقیات پای ثابت منوی نوشیدنی های ایران قدیم بوده است اما امروزه کمتر از آن استفاده می شود. عرق

