

تجربه زندگی در دمای منفی ۴۰ درجه!

این روزها شهرهای کشورمان سرمای بی سابقه‌ای را تجربه می‌کنند، سرمایی که در بسیاری از نقاط دنیا بسیار تکراری است، در این پرونده به سراغ روایت‌های اختصاصی یک ایرانی از زندگی در سرمای شدید سن پترزبورگ و اتفاقات عجیبی رفتیم که به خاطر این سرمای طاقت فرسا با آن‌ها دست‌وپنجه نرم کرده‌اند

عکس‌های
اختصاصی
از
سرمای روسیه

فرنگیس یاقوتی | روزنامه‌نگار

پرونده

چند سال قبل به خاطر شغل همسرم عازم روسیه شدیم. به محض این که همراه فرزندمان از هواپیما در مسکو پیاده شدیم، هر سه نفرمان مثل بید شروع به لرزیدن کردیم و دندان‌هایمان بی اختیار به هم می‌خورد! شاید تصور کنید که ما آمادگی لازم را برای سرما نداشتیم اما باید بدانید که از ایران و قبل از شروع این سفر، برای خودم و همسرم و پسرک چهار ساله‌مان، کاپشن، دستکش، کلاه، چکمه با کیفیت و خوب و بسیار گرم خریدیم چون که شنیده بودیم سرمای روسیه به دلیل موقعیت جغرافیایی‌اش بسیار طاقت فرساست اما باز هم شوکه شدیم! اتفاقات عجیب و غریبی را به دلیل سرمای باورنکردنی روسیه و شهر سن پترزبورگ در مدتی که آن‌جا زندگی کردیم، پشت سر گذاشتیم. حالا که دمای هوا در بعضی از شهرهای ایران به منفی ۱۵، ۱۰ و حتی ۲۰ و خرد‌های درجه رسیده، جالب است بعضی از آن خاطرات و مشاهدات را با شما در پرونده امروز زندگی سلام در میان بگذارم.

زندگی عادی روس‌ها در دمای منفی ۴۰ درجه

به دلیل کار همسرم در سال ۲۰۱۹ شش ماه در سن پترزبورگ زندگی کردیم. دقیقا اولین روز زمستان وارد سن پترزبورگ شدیم. پرواز ما به مسکو بود و از مسکو با قطار به سمت سن پترزبورگ رفتیم. اولین شوک بعد از ورود ما به روسیه، شدت باریدن برف و حجم برف روی زمین بود. تا جایی که چشم کار می‌کرد، برف و سرما بود. وقتی از قطار پیاده شدیم، برف شدیدی می‌بارید. درجه هوا را روی تلفن همراهم بررسی کردم. درجه هوا آن شب منفی ۱۵ درجه بود و من درجه‌ای را که روی گوشی تلفن همراهم می‌دیدم، باور نمی‌کردم. یادم هست اولین جمله‌ای که به همسرم گفتم، این بود: «شاید باورت نشه اما دما منفی ۱۵ درجه است!» اما چند هفته بعد فهمیدم آن شب هوا خیلی هم سرد نبوده است و در شش ماه اقامت مان در آن جا دمای منفی ۳۰ و ۴۰ درجه را هم دیدیم در حالی که زندگی مانند یک روز کاملاً عادی جریان داشت و این طور نبود که شهرشان و فعالیت مردم و حتی مدارس، فلج شود.

کاپشن‌هایی که بازه دمایی داشت

همان طور که در شروع این مطلب گفتم، قبل از سفرمان، از ایران برای خودم، همسرم و پسرک چهار ساله‌مان کاپشن، دستکش، کلاه و چکمه خریدیم و سعی کردیم جنس خوب و با کیفیت و بسیار گرم انتخاب کنیم. بالاخره شنیده بودیم که سرمای روسیه مرگبار است اما به محض ورود به سن پترزبورگ فهمیدیم کاپشن‌ها اصلاً مناسب نیست و در حالی که بقیه مردم خیلی راحت در میان برف رفت‌وآمد می‌کردند، ما خیلی می‌لرزیدیم و سردمان شده بود. همان یکی دوروز اول از یکی از همکاران همسرم شنیدیم که باید از همان سن پترزبورگ کاپشن بخریم تا مناسب سرمای آن‌جا باشد. آن‌جا متوجه شدیم که روی هر کاپشن، برچسبی وجود دارد که روی آن بازه دمایی مناسب درج شده بود و اولین خرید ما از سن پترزبورگ کاپشن‌هایی به شدت گرم بود. نکته جالب این که در آن‌جا اغلب کودکان حتی تا ۱۰ سالگی کاپشن‌های سرهمی داشتند و به این شکل از سرما در امان بودند.



احساس سرما نکردن

در دمای منفی ۴۰ بعد از یک هفته

دومین شوک، پایان هفته اول پیش آمد و کف چکمه‌های نو هر سه نفرمان ترک خورد و فهمیدیم باید چکمه را هم از همان جابخریم و کف چکمه‌هایی که در ایران خریده بودیم، برای آن دما مناسب نبود. خلاصه هفته اول تجهیز شدیم و اوضاع کم‌کم تحت کنترل قرار گرفت و وقتی بیرون قدم می‌زدیم، احساس سرما نمی‌کردیم.

بارش برف، روزی چندین بار

در آن جازوی چند بار برف می‌بارید و هر روز صبح که از پنجره بیرون رانگاه می‌کردیم، حجم برف بیشتر از روز قبل بود و ردپاهای روز قبل کاملاً پرمی‌شد. در اغلب خیابان‌ها، جایی برای غذا دادن به کبوتران و پرندگان وجود داشت و ماموران شهرداری هر روز صبح در آن‌جا برای پرندگان دانه می‌ریختند. یکی از شگفتی‌های سن پترزبورگ در زمستان این بود که ساعت ۹:۳۰ صبح هوا کم‌کم روشن می‌شد و ۲:۳۰ ظهر دوباره تاریک می‌شد یعنی طول روز به شدت کوتاه بود. با این حال قبل از روشنی هوا زندگی در شهر شروع می‌شد. مثلاً بچه‌ها ساعت ۷:۴۵ صبح در تاریکی کامل به سمت مدرسه می‌رفتند و بعد از زنگ اول تازه هوا روشن می‌شد. یکی از همکاران همسرم که متولد سن پترزبورگ بود، تعریف می‌کرد که در تمام طول دوران تحصیلش فقط یک بار مدارس به دلیل شدت ریزش برف و سرمای هوا که منفی ۴۰ درجه بود، تعطیل شده بود.

سورتمه برای کودکان به جای کالسکه!

یکی از عجایبی که در پارک‌های سن پترزبورگ دیدیم، این بود که افراد به جای پیاده‌روی در پارک با چوب اسکی به پارک می‌آمدند و در آن‌جا اسکی می‌کردند. همچنین از روزی که وارد سن پترزبورگ شدیم، متوجه شدیم آن‌جا برای بچه‌ها از کالسکه به شکل معمول و چرخ‌دار استفاده نمی‌کنند؛ در واقع کدام کالسکه می‌تواند در آن حجم برف حرکت کند؟ تقریباً همه بچه‌های ۴ تا ۶ ساله سورتمه داشتند که روی آن می‌نشستند و پدر و مادرها آن را بایک طناب می‌کشیدند و ما هم برای پسرکمان یک سورتمه خریدیم. بچه‌های زیر ۴ سال کالسکه داشتند اما کالسکه‌ای که چرخ نداشت و در واقع، نوعی سورتمه بود که اسمش کالسکه بود.



تماشای دریای یخ‌زده در آخر هفته

تقریباً از هفته سوم زمستان بود که تمام کانال‌ها و رودخانه‌های سن پترزبورگ یخ‌زده و ضخامت یخ آن قدر زیاد بود که به آسانی مردم روی آن راه می‌رفتند! البته هیچ‌گاه آب شهری در این مدت قطع نشد. همان طور که می‌دانید سن پترزبورگ یک شهر ساحلی است و در حاشیه خلیج فنلاند قرار دارد. یکی از آخر هفته‌ها ما تصمیم گرفتیم خلیج فنلاند را از نزدیک ببینیم و در کمال ناباوری، وقتی به آن‌جا رسیدیم، دیدیم که دریا هم یخ‌زده بود! در آخرین روزهای اقامت مان در سن پترزبورگ یعنی اواخر خرداد ماه یک آخر هفته دوباره به خلیج فنلاند رفتیم و بالاخره توانستیم دریای خروشان را ببینیم و خبری از برف یخ دیگر نبود و مردم زیادی روی ساحل شنی در حال لذت بردن از آفتاب در ساحل بودند.

دوش آب

سرد، ترفند

روس‌ها برای

جلوگیری از

سرما خوردن

یکی از همسایه‌های روس‌مان می‌گفت ما برای جلوگیری از سرما خوردن، هر روز صبح دوش آب سرد می‌گیریم و این کار برای مان تبدیل به یک عادت شده است!

آب شدن برف‌ها در اردیبهشت ماه

نکته جالب درباره این شش ماه اقامت ما در سن پترزبورگ این بود که با وجود بارش برف و سرمای خیلی زیاد تقریباً در تمام ساعت‌ها شهر پر از جنب و جوش و رفت‌وآمد و شادی بود. هیچ خیابان اصلی خلوتی وجود نداشت، انگار مردم شهر کاملاً به این سرما و برف عادت کرده بودند. در آخر شاید باورتان نشود اما تا اواخر فروردین برف روی زمین بود و هفته اول اردیبهشت، زمین برای اولین بار از زیر برف‌ها دیده شد.



ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

یک شنبه • ۲۵ دی ۱۴۰۱

۲۲ جمادی الثانی ۱۴۴۴ • ۱۵ ژانویه ۲۰۲۲

شماره ۲۱۱۲۹

۲۳۴۹

۵ فایده سرما

برای پوست و سلامت ما

هفت
پرونده

این روزها شاهد سرمای بی سابقه‌ای در بیشتر شهرهای کشور هستیم، کاهش فشار گاز، خوابیدن کسب و کارها، تعطیلی ادارات و مدارس، یخ‌زدن لوله‌های آب و حتی در مواردی ترکیدن آن‌ها، سرما خوردگی و... بماند که حیوانات هم در این روزهای سرد شرایط سختی را تجربه می‌کنند. سرما همه این‌ها هست، اما در کنارش فوایدی هم دارد که کمتر به آن توجه کرده‌ایم. فوایدی که البته توجه به آن‌ها، نافی دردسرهای سرما و انواع سوءمدیریت‌ها در برخورد با آن نیست، اما لااقل کمک می‌کند سرما را از زاویه بهتری بشناسیم.

❶ **آلرژی سوزی و بهبود سوخت‌وساز** با سرد شدن هوا بدن کارایی بیشتری می‌سوزاند تا بتواند سوخت‌وساز را متعادل کند. آلرژی سوزی هم به کاهش وزن و... کمک می‌کند. از طرفی این تغییر سوخت‌وساز منجر به تقویت عملکرد مغز و کاهش مشکلات شناختی می‌شود. به طور کلی یافته‌ها نشان می‌دهد ما انسان‌ها در هوای سرد عملکرد ذهنی بهتری داریم.



❷ **افزایش چربی مفید بدن** بدن ما دو نوع چربی دارد؛ چربی سفید غیر مفید و چربی قهوه‌ای مفید. زمانی که در معرض سرما هستیم چون بدن می‌خواهد با تولید چربی قهوه‌ای انرژی و گرما تولید کند، حجم چربی مضر با کالری سوزی، کاهش و حجم چربی مفید هم با فعالیت بدن افزایش پیدای می‌کند.

❸ **بهبود انرژی و التهاب** تا حالا شده بعد از ورزش و در شرایطی که ضربه خورده‌اید از کمپرس آب یخ استفاده کنید؟ دقت کردید یخ باعث کاهش التهاب می‌شود؟ همین فرایند وقتی داریم سرما را تجربه می‌کنیم، تکرار می‌شود. با سرد شدن هوا التهابات بدن کاهش می‌یابد. آلرژی‌ها هم به خاطر یک دست‌شدن هوا کاهش پیدای می‌کند. از طرفی در سرما، حشرات کمتر می‌شوند و ارتباط ما با دیگران هم کمتر از قبل می‌شود و در نتیجه بسیاری از بیماری‌های عفونی ناشی از گرما، وجود حشرات و مرتبط با دیگران کم می‌شود.

❹ **خواب بهتر** اگر هوا مثل این روزها به شدت سرد نباشد و بتوانید بخوابید چون گردش خون در بدن‌تان در روزهای سرد بهتر است، خواب عمیق‌تر و بهتری را هم تجربه می‌کنید.

❺ **شادابی و جوانی پوست** هوای سرد در چند رطوبت پوست را کاهش می‌دهد و در دسرهایی دارد اما در کنارش فوایدی هم برای پوست ما دارد. سرما منافذ کوچک روی پوست را مسدود می‌کند و باعث می‌شود چربی و کثیفی کمتری وارد آن شود. از طرفی باعث افزایش میزان خون‌زیر پوست می‌شود و رنگ پوست به خصوص روی گونه‌ها رازیباتر می‌کند. همه این‌ها باعث شادابی، درخشندگی و جوان‌سازی پوست خواهد شد. نکته مهم این که آن‌چه مرور کردیم تمام فواید سرما نبود. در روزهای سرد فرصت دورهمی بیشتری با خانواده داریم. مجال بهتری برای مطالعه و برنامه‌ریزی داریم. در کنسارش در دسرهایی هم داریم که موضوع این مطلب ما نبود.

