ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
یک‌شنبه • ۳۰ دی ۱۳۹۷
۱۳ جمادی الاول ۱۴۴۰ • ۲۰ ژانویه ۲۰۱۹
شماره ۲۰۰۱۷
۱۲۴۰

آیا می‌دانید هوای سرد و یخ‌بندان می‌تواند عوارض روانی داشته‌باشد؟

وقتی هوا بس ناجوانمردانه سرد است!

پرونده

هوا که مانند این هفته خیلی سرد می‌شود، ناچار به اعمال تغییراتی در سبک زندگی‌مان هستیم. اگر به سرمای هوا، برف هم اضافه شود، وضعیت پیچیده‌تر می‌شود. در این شرایط، بسیاری ترجیح می‌دهند بیشتر وقت خود را در خانه صرف کنند و جز در مواقع ضروری از خانه خارج نشوند. کوچک‌ترها از بیرون رفتن منع می‌شوند که مبادا سرما بخورند و در مقابل افراد کهن سال به دلیل لغزندگی معابر و ترس از زمین خوردن از بیرون رفتن دوری می‌کنند. هر چند ممکن است بارش برف، باعث شادی و تنوع در برنامه‌ها برای مدت کوتاهی شود اما در مجموع لغزندگی و سرما، بیش از هر چیز افراد را به ماندن در خانه تشویق می‌کند. این گیر افتادن در خانه البته عوارض روانی خاص خودش را دارد و می‌تواند بر سلامت روان افراد تاثیر بگذارد. در پرونده امروز زندگی سلام نگاهی به عوارض روانی بیرون نرفتن از خانه بر اثر سرما داریم. در کنار آن، وضعیت کودکان و سالمندان را به‌عنوان دو گروه آسیب‌پذیر در این شرایط بررسی می‌کنیم. همچنین یک بسته پیشنهادی از فعالیت‌های مناسب برای کودکان در خانه و نکاتی در ارتباط با مراقبت از سالمندان را در این فصل در اختیارتان قرار می‌دهیم.

پیامدهای گیر افتادن در خانه به‌دلیل سرما

زندانی در خانه

هوای سرد و یخ‌بندان، افراد را به ماندن در خانه تشویق می‌کند. این ماندن طولانی مدت در خانه و البته از سر ناچاری، شاید بتواند ما را از زمین خوردن حفظ کند اما عوارض خود را دارد. این عوارض در افراد مختلف به شکل‌های متفاوتی دیده می‌شود اما به صورت کلی تحریک‌پذیری، خستگی، بی‌حوصلگی، بی‌خوابی و نارضایتی از زندگی از جمله آن‌هاست. باید توجه داشت تحریک‌پذیری یا بی‌حوصلگی در گروه‌های سنی مختلف، نمایش‌های متفاوتی دارد. به عنوان مثال ممکن است در نتیجه این بی‌حوصلگی، پرخاشگری در کودکان افزایش یابد یا به دلیل تحریک‌پذیری، دوره‌هایی از فوران انرژی و غیرقابل کنترل شدن را از خود نشان دهند. در مقابل افراد کهن سال ممکن است بهانه‌گیر شوند و با بدخلقی‌های بی‌دلیل به اطرافیان نشان دهند که حالشان خوب نیست. جدای از جلوه‌های متفاوت این وضعیت، شدت این نشانه‌ها نیز در موقعیت‌های مختلف تفاوت دارد. در ادامه چند راهکار برای جلوگیری از عوارض بیرون نرفتن از خانه ارائه می‌کنیم.

فرمولی برای رفع کسالت در روزهای سرد

۱ تغییر در رژیم غذایی: افزایش میزان پروتئین (چه گیاهی و چه حیوانی) در کنار توجه به میزان دریافت ویتامین D در این شرایط مفید است.

۲ تنوع در برنامه های تفریحی: در برنامه‌های‌تان تنوع ایجاد کنید. برای سرگرم شدن به تماشای تلویزیون یا شبکه‌های مجازی بسنده نکنید. مهارت‌های دستی مانند بافتنی یا حتی تعمیر وسایل خانه در این شرایط مفید است.

۳ ورزش: برنامه‌های ورزشی سبک در خانه را جدی بگیرید. انجام ورزش با دیگر اعضای خانواده می‌تواند روش کارآمدی در این روزها، برای بهتر شدن حال شما باشد.

۴ بهره گیری از نور خورشید: برای دقایقی روی صندلی در بالکن یا مقابل پنجره بنشینید و بگذارید آفتاب به صورت‌تان بتابد. تابش آفتاب نه تنها به تنظیم بهتر ساعت بدن کمک می‌کند بلکه در تامین ویتامین D نیز نقش دارد.

در دنیا با چقدر برف و سرما مدارس تعطیل می‌شوند؟

از پیش‌بینی سرما تا دمای منفی ۴۰ درجه

زمستان که می‌شود، همه ذوق و شوق بچه‌ها معطوف سرما، برف و تعطیل شدن مدرسه‌هاست. جدای از لذت برف بازی و بازی‌های زمستانی، این تعطیل شدن و در خانه ماندن، تکلیف نداشتن و بازی کردن است که فصل زمستان را محبوب کرده است اما وضع تعطیل شدن مدارس و فراغت دانش‌آموزان در کشورهای دیگر در این فصل باور کردنی نیست. در شهرهای مختلف ایران، مدارس خیلی راحت‌تر از برخی کشورهای پیشرفته تعطیل می‌شوند. در ادامه قوانین تعطیلی مدارس چند کشور در فصل سرما را مرور می‌کنیم.

حتی احتمال برف، برخی از مدارس آمریکا را تعطیل می‌کند

وضعیت تعطیلی مدارس هنگام بارش برف، در ایالت‌های مختلف آمریکا متفاوت است؛ مدارس برخی از ایالت‌های این کشور گاهی با پیش‌بینی آمدن برف هم تعطیل می‌شود اما مدارس برخی از ایالت‌های دیگر آن حتی با بارش برف‌های نیم‌متری، تعطیل نمی‌شود. البته در مناطق شهری ایالت متحده آمریکا مانند «نیویورک» و «شیکاگو» که تجهیزات بیشتری برای برف‌روبی دارند، فقط برف سنگین منجر به تعطیلی مدارس می‌شود.

منفی ۴۰ درجه دمای تعطیلی مدارس در کانادا

در شهرهای شمالی کانادا، کشوری که به گفته «دیوید فیلیپس» (اقلیم‌شناس) دومین میزان بارش برف را در دنیا دارد، برخلاف مناطق جنوبی آمریکا، شرایط سخت‌تری برای تعطیلی مدارس دارد. مسئولیت تعطیلی مدارس بر عهده مدیران است. در این کشور در روزهایی که دما به منفی ۴۰ درجه می‌رسد مدیران مدارس می‌توانند این تصمیم‌ها را بگیرند:

- اگر امکان دارد هوا دوباره گرم شود، مدارس را تا ساعت ۱۰ صبح تعطیل کنند و پس از آن باز کنند.
- تعطیلی مدارس برای کل روز و برای همه.
- تعطیل کردن مدارس فقط برای مقطع دبستان.
- تعطیل کردن مدارس برای دانش‌آموزان و نه برای کارکنان.
- اختیاری کردن مدارس و واگذاری مسئولیت کودکان بر عهده خانواده‌ها.

سوئد کشوری آماده در مقابل برف

امن‌ترین کشور هنگام بارش برف، «سوئد» است. مسئولان داخلی کشور در فصل زمستان موظند خیابان‌ها را تمیز کنند، رانندگان مجبورند چرخ خودروهای خود را با میزان برف هماهنگ کنند و مغازه‌دارها هم باید پیاده‌روها را تمیز کنند. هنگام بارش برف، سازمان‌های مختلف در خیابان‌ها، نمک می‌ریزند. حتی اگر روزی دمای هوا منفی ۱۰ یا ۱۵ درجه سانتی گراد باشد، باز هم کودکان در خیابان‌ها بازی می‌کنند و مدارس تعطیل نمی‌شود.

چطور هوای سرد، دل سالمندان را گرم کنیم؟

یکی از آسیب‌پذیرترین گروه‌ها در زمستان، سالمندان هستند. بسیاری از سالمندان از ترس زمین خوردن در این روزها از خانه بیرون نمی‌روند. در نتیجه ممکن است حتی برای خرید روزانه به دیگران وابسته شوند. این وابستگی و از دست دادن استقلال حتی به‌صورت موقت، می‌تواند به تشدید عوارض ماندن در خانه، دامن بزند و وضعیت را بدتر کند. فرزندان و نوه‌های سالمندان می‌توانند با کمک به آن‌ها مانع از این وضعیت شوند.

- با تشدید سرما، سر زدن به سالمندان و احوال پرسی از آن‌ها را افزایش دهید. آن‌ها در این روزها نیاز بیشتری به کمک دارند؛ چه برای خرید، چه رفتن به دکتر و چه حتی سرگرم شدن!
- در مقابل گله و شکایت آن‌ها در این روزها بیشتر از قبل صبور باشید. گاهی اوقات این شکایت‌ها تنها شکلی از درخواست کمک و نیاز آن‌ها به توجه بیشتر است.
- برای این که کاری برای آن‌ها انجام دهید، منتظر درخواست مستقیم نمانید و گاهی خودتان پیش‌قدم شوید.
- اگر در این روزهای سرد، برای چند روز خبری از اقوام یا همسایه‌های مسن خود ندارید، حتما با آن‌ها تماس بگیرید.
- احساس گیر افتادن در خانه، می‌تواند در آن‌ها احساس ناتوانی مضاعفی ایجاد کند، پس اگر برای کارهایی که تا پیش از این توان انجام آن‌ها را داشته‌اند، از شما کمک خواستند، تعجب نکنید. این وضعیت می‌تواند با فرارسیدن فصل بهار، بهبود یابد.

سرگرم کردن بچه‌ها در تعطیلی مدارس

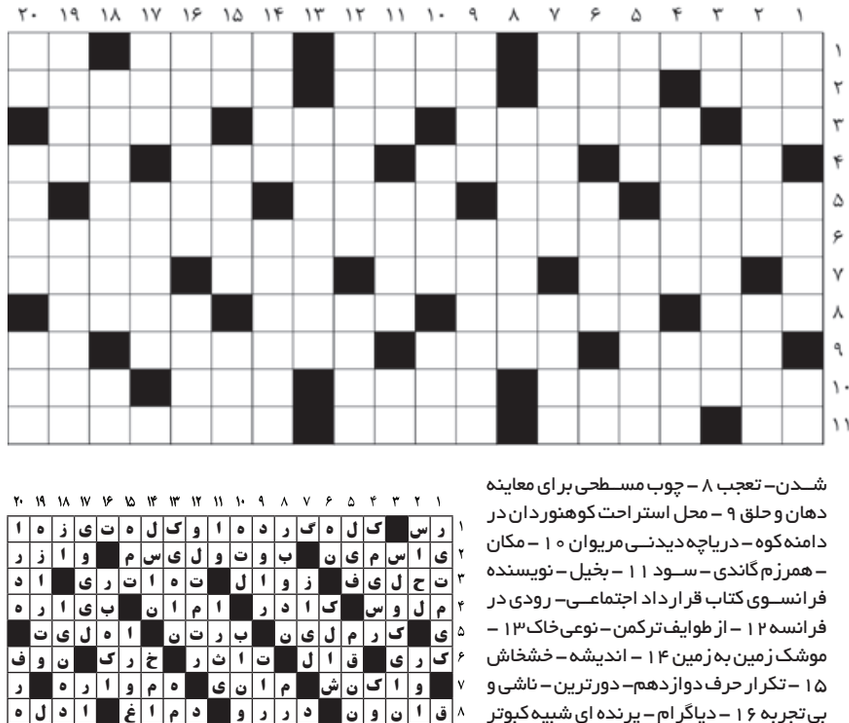
هیچ چیز به اندازه بی‌حوصلگی و نداشتن سرگرمی برای بچه‌ها آزاردهنده نیست. آن‌ها در این مواقع می‌توانند به هیولاهایی سرگردان تبدیل شوند که قابلیت بالا رفتن از درودیوار را هم پیدا می‌کنند و کاری می‌کنند که از شدت خشم موهای‌تان را بکنید! در این روزهای سرد زمستان که هر لحظه امکان تعطیلی مدارس به دلیل بارش برف و سردی هوا وجود دارد، پیشنهادهای سرگرم‌کننده زیر می‌تواند مرهمی بر زخم احتمالی شما باشد.

- **داستان طنز بسازید**: به دو گروه تقسیم شوید. به هر گروه یک پاکت پر از اجسام سفت مانند قاشق، اسباب‌بازی، جوراب، توپ یا روبان بدهید. سپس ۱۵ دقیقه فرصت دهید تا هر گروه ایده و داستان طنز خود را با توجه به این وسایل بیان کند.
- **بازی‌های رایانه‌ای**: بازی‌های رایانه‌ای همیشه هم بد نیستند. به هر حال رایانه بخشی از زندگی روزمره ما شده است و همان‌طور که می‌تواند وسیله‌ای برای آموزش بچه‌ها باشد، وسیله‌ای سرگرم‌کننده نیز هست.
- **نقاشی**: کمتر کودکی را می‌توان پیدا کرد که از رنگ‌ها و نقاشی کردن خوشش نیاید. بچه‌ها نقاشی با انگشت را دوست دارند. می‌توانید خمیرهای رنگی درست کنید تا با آن نقاشی برجسته آماده کنند. برای تهیه خمیر، نصف فنجان نشاسته را در یک فنجان آب سرد حل کنید، بعد سه فنجان آب جوش به آن اضافه کنید و روی حرارت قرار دهید تا دو مرتبه به جوش بیاید. خوب آن را هم بزنید، وقتی شفاف و کمی غلیظ شد، آن را از روی حرارت بردارید. در نهایت پودرهای رنگی به آن اضافه کنید تا خمیر خنک و آماده استفاده شود.
- **در خانه لی‌لی بازی کنید**: ممکن است در روزهای تعطیلی و سرما، فرزندتان هوس بازی کردن در بیرون از خانه را داشته باشد ولی شما نتوانید او را بیرون ببرید. تنها با وسایلی ساده می‌توانید سرگرمی را برای او به داخل خانه بیاورید. به‌طور مثال با داشتن چسب نواری رنگی و کاغذ برای او روی زمین، بازی لی‌لی طراحی کنید تا انرژی‌اش را در خانه تخلیه کند.
- **عروسک‌های کاغذی درست کنید**: می‌توانید با استفاده از روزنامه و مجلات قدیمی که تصاویر جالبی دارند یک سرگرمی درست کنید. افزون بر این می‌توانید با بریدن اشکال و افراد از روی عکس‌ها، شخصیت‌های بامزه خلق کنید و کودکان را حسابی سرگرم و خوشحال کنید.
- **با هم کتاب بخوانید**: کتاب خواندن یکی از سرگرمی‌های خوب است که می‌توانید با فرزندتان انجام دهید. اجازه دهید تا او نیز برای شما کتاب بخواند یا تصاویر را برایتان تعریف کند.
- **کاردستی**: با فرزندتان از لذت خلق یک اثر هنری بهره‌مند شوید. می‌توانید گونه‌های مختلف برگ و گل را جمع‌آوری کنید و با چسباندن گلبرگ‌های خشک روی مقوا کاردستی درست کنید.

جدول سخت [شماره ۵۲۴]

افقی: ۱ – نام مادر کوروش هخامنشی – بخش ها – وسیله تزریق آمپول – عظمت ۲ – گهواره – وسترنی اصیل و رمانتیک ساخته جورج استیونس – مهربانی – زمان اوج گرفتن و بحرانی شدن امری ۳ – پراکندگی – باور داشتن – واحد پول بنگلادش – چند وزیر ۴ – فریبکاری – بیعانه – از گونه‌های موسیقایی فرانسه – قدر و منزلت ۵ – سرزنش کننده – آخرین سوره – زادگاه خواجه عبدا... انصاری – پسر کاوه آهنگر ۶ – شخصیت ملا نصرالدین در مجله فکاهی گل آقا بود ۷ – ورق فلزی زیر ستون های ساختمان – الهه عشق در اساطیر یونان – صوت اندوه و افسوس – سگ کودکانه ۸ – نمونه خروار است – شاعر قصیده سرای عهد قاجار – حلقه فلزی یا پلاستیکی برای توزیع بار پیچ و مهره – مفید و موثر ۹ – آلیاژی از مس و نیکل و روی – آویخته – رمان مشهور پرل. اس. باک، بانوی نویسنده آمریکایی – نوعی موسیقی غربی ۱۰ – کیسه دولایه ای که قلب را می پوشاند – کلاه پادشاهی – آوای متمایز کننده معنی در زبان – سنگ آذری ۱۱ – نوعی حلوا – سکرتر – زیبا و دلفریب – آماده برای خدمت گزاری

عمودی: ۱ – خلق و خو – ضروری – فنی در کشتی ۲ – گزینش – نوعی چرم مرغوب ۳ – جدید – واحد سنجش عدسی ۴ – به کار بستن – مجموعه دستگاه گوارش ۵ – پرتو – روستایی ییلاقی در دامنه کوه سهند ۶ – از واجبات نماز – پیمان تجارت آزاد آمریکای شمالی – قطره ۷ – نابود شدن – تعجب ۸ – چوب مسطحی برای معاینه دهان و حلق ۹ – محل استراحت کوهنوردان در دامنه کوه – دریاچه دیدنی مریوان ۱۰ – مکان – همرزم گاندی – سود ۱۱ – بخیل – نویسنده فرانسوی کتاب قرارداد اجتماعی – رودی در فرانسه ۱۲ – از طوایف ترکمن – نوعی خاک ۱۳ – موشک زمین به زمین ۱۴ – اندیشه – خشخاش ۱۵ – تکرار حرف دوازدهم – دورترین – ناشی و بی‌تجربه ۱۶ – دیاگرام – پرنده ای شبیه کبوتر ۱۷ – پارچه ظریف برای پاک کردن زخم – چاهک کف حوض ۱۸ – سنگین – دست شکسته ۱۹ – گریز – دستگاه قدیمی نمایش فیلم ۲۰ – مرحله خواب عمیق – سحر و افسون – حشره خونخوار



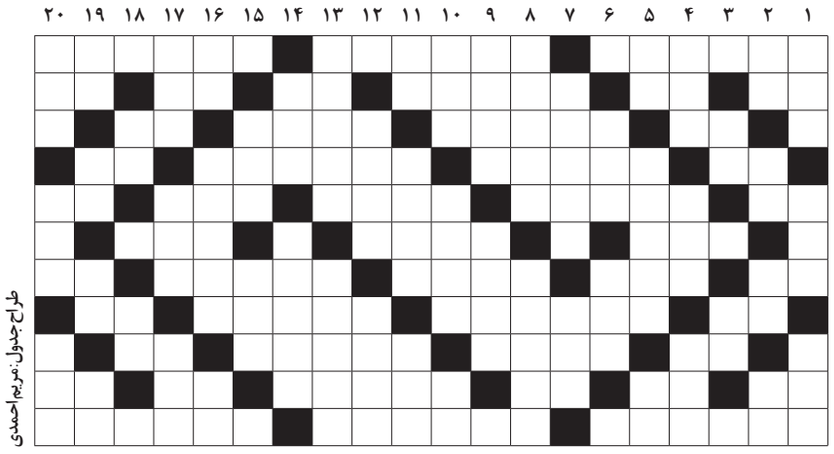
طراح جدول: بیژن گورانی

حل جدول شماره ۵۲۳

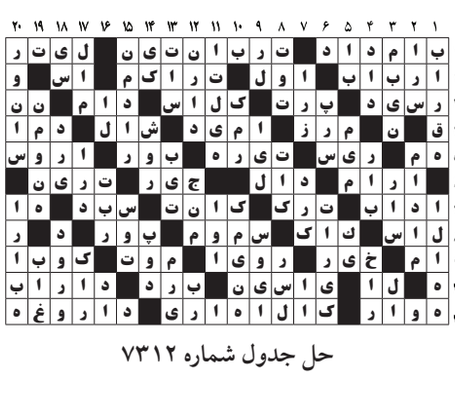
جدول متوسط [شماره ۷۳۱۳]

افقی
۱ – از پیامبران بنی اسرائیل – از خواهران برونته – میوه ای شبیه نارنج ۲ – خاک صنعتی – پرگویی – تراز نامه – گریز – باب روز – چهره ۳ – جانوری با پوست گران بها – کولاک – آبگینه – دربست کارخانه ۴ – لحظه – لباس حج – نقاش سبک کوبیسم – بوی رطوبت ۵ – گوهر – آکنده – انبار گندم – قمر – تکیه بر پشتی ۶ – جایز – فکر و اندیشه – سر ۷ – آب روستایی – گمان – جذاب – جوش و خروش – جوی خون ۸ – حرص – سوبسید – حاشیه – زشت و ناپسند ۹ – ضمیر وزنی – سوغات کرمان – نامی کهن و ایرانی به معنی بسیار نیرومند – نوعی زغال سنگ ۱۰ – خیس – پدر – آب عرب – از صور فلکی – تصدیق روسی – عصب ۱۱ – درمانده – آشفته و پریشان – بهبود

عمودی
۱ – شکاف – زنگ – نوشته ۲ – پایه – واحد سطح – تعجب زنانه – علامت مفعولی ۳ – انبار کشتی – باد سرد ۴ – از درندگان – سنگ نوشته – کشتی جنگی ۵ – اگر – عمران – حرف همراهی ۶ – دریا – آلت موسیقی ۷ – حصیر – چرک ۸ – لقب این شهر ملک سلیمان است – پارکینگ ۹ – دردها – مرآت ۱۰ – قسمتی از پا – روش – جسر ۱۱ – هرگز نه – آشکار – کلمه تصدیق ۱۲ – رشته ای باریک زیر پرچم گل – تحیت ۱۳ – پارچه کشباف – هشتاد و هشتمین سورهٔ قرآن کریم ۱۴ – محلی در مکه – نشانه و علامت ۱۵ – تنگی نفس – اسب چاپار ۱۶ – مادر – آرنج – سرای محبت ۱۷ – بالاپوش بلند – کلمه تنبیه – برش سینمایی ۱۸ – بخیه جامه – مدافع فوتبالی ۱۹ – خشکی – زائوترسان – اثرپا – ستون بدن ۲۰ – زادگاه نیما – هواپیمای روسی – نصف



طراح جدول: مریم احمدی



حل جدول شماره ۷۳۱۲