

بیا ذوب نشی!

ر کورد گرما در بعضی مناطق کشور شکسته شده و در ۲۴ ساعت اخیر دمای بالای ۵۰ درجه برای بیش از ۱۲ شهر ثبت شده است؛ چطور در این روزهای سوزان از جسم و روان خود محافظت کنیم؟

مجید حسین زاده | روزنامه نگار



در این روزهای سوزان که خورشید با تمام توان بر سرزمین مان می تابد، ایران ر کورد تازهای از گرما را به ثبت رسانده است؛ ر کوردی که فقط در آمارها نمی ماند، بلکه در نفس های تند رهگذران، در پوست داغ خیابان ها و در صورت های خیس عرق خودش را نشان می دهد. گرما دیگر یک واژه ساده نیست، تجربه ای است که بر تن و جان ما می نشیند؛ آزمونی است که هر روز در برابرش ایستاده ایم و باید راهی برای تاب آوردن بیابیم. در چنین روزهایی، مراقبت از جسم و روان مان دیگر یک توصیه معمولی نیست؛ ضرورتی است حیاتی. اما گرما فقط بر بدن ما اثر نمی گذارد؛ روان ما هم در آتش این دما ذوب می شود. بی حوصلگی، خستگی و حتی اندک تلخی در روابط، نشانه هایی است که باید جدی گرفته شوند. شاید جلوگیری از ر کوردشکنی های گرما دست ما نباشد، اما تاب آوردن در برابر شان چرا. ما می توانیم با تغییر عادت های کوچک، با کمی صبر و دقت، از این روزهای داغ عبور کنیم بی آن که سلامت مان قربانی شود. روز گذشته «صادق ضیائیان»، رئیس مرکز ملی پیش بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا، اعلام کرد که علاوه بر تداوم گرمای شدید در مناطق گرمسیری، برخی استان های شمالی و مرکزی بارگبار باران، رعدوبرق و وزش باد شدید موقت هم روبه رو خواهند شد. اوج گرما در روز چهارشنبه پیش بینی شده و در برخی مناطق دمای هوا از مرز ۵۰ درجه سانتی گراد عبور خواهد کرد؛ موضوعی که نگرانی ها درباره افزایش مصرف انرژی و خطرات ناشی از گرمای بیش از حد را دوچندان کرده است. وی با بیان این که در ۲۴ ساعت گذشته بیش از ۱۲ ایستگاه هواشناسی دمای بالای ۵۰ درجه را ثبت کرده اند، افزود: «پیش بینی می شود روند افزایشی دما در روزهای سه شنبه و به ویژه چهارشنبه ادامه داشته باشد». خورشید هرچند این روزها بی رحم تر می تابد، اما همین که پیامویم چگونه با آن کنار بیابیم، شاید این گرمای سوزان به بهانه ای بدل شود برای نزدیک تر شدن به خودمان و یافتن آرامشی درونی که هیچ دمای نتواند آن را برهم بزند.

ZENDEGI-SALAM

روزنامه خراسان رضوی

چهارشنبه ۸ مرداد ۱۴۰۴
۵ صفر ۱۴۴۷
۳۰ جولای ۲۰۲۵
شماره ۲۱۸۲۸
۳۰۴۷



جدال روان و گرما

آیا واقعا گرما بر سلامت روان تاثیر دار و باعث افزایش خشونت می شود؟

دکتر مهدی سودآوری | روان شناس و مدرس دانشگاه



در این روزها که احتمالا داغ ترین روزهای سال باشد، علاوه بر ضرورت حفظ سلامت جسمی با نوشیدن آب کافی و...، یکی از دغدغه های رایج مردم درباره تاثیرات افزایش دمای هوا بر سلامت روان شان است. اما آیا واقعا گرما بر سلامت روان تاثیر دارد؟

گرما باعث بی حوصلگی شدید می شود

در پاسخ به سوالی درباره تاثیرات گرما بر روان باید بگوییم که در کوتاه مدت، گرما باعث بی حوصلگی شدید می شود. وقتی در معرض گرما هستیم، بدن برای خنک شدن، بیشتر تعریق می کند و همراه با عرق، املاح ضروری برای بدن و مخصوصا سیستم عصبی دفع می شود. دفع املاح ضروری، باعث ایجاد تنش در بدن و در حالت شدید منجر به گرمازدگی و حتی مرگ می شود. در این شرایط نوشیدن آب خنک کار درستی نیست چون به بدن شوک وارد می کند. در این مواقع، دمای درون بدن به شدت کاهش پیدا کرده ولی بیرون داغ است. بنابراین نوشیدن آب خیلی سرد تعریقی را کم می کند و دفع گرما کمتر و احتمال گرمازدگی بیشتر می شود. نوشیدن دوغ کمی خنک، شربت خاکشیر، تخم شربتی و... بسیار مفید است تا همزمان با آب بدن، املاح لازم هم به بدن وارد شود.

چرا در گرما، پر خاشاگر می شویم؟

همان طور که گفته شد، کاهش املاح ضروری و تنش گرمایی به سیستم روان به شدت فشار وارد می کند. در نتیجه این تنش که به راحتی قابل پاسخ نیست، یعنی نمی شود سریع خنک شد، باعث ایجاد حس ناگامی و در نتیجه پر خاشاگری می شود. همیشه در روزهای داغ، میزان نزاع و قتل افزایش پیدا می کند

ویژگی لباس مناسب برای روزهای گرم

پژوهشگران در یافته اند که با پوشیدن لباس های مناسب می توان کمتر از سیستم سرمایشی و تهویه استفاده کرد که در دراز مدت به صرفه جویی قابل توجه انرژی می انجامد. پوشیدن لباس خنک هم هزینه ها را کاهش می دهد و هم از انتشار بیشتر گازهای گلخانه ای جلوگیری می کند. اما برای خنک ماندن در هوای گرم چه لباسی بپوشیم؟

اهمیت مواد به کار رفته در تولید لباس

انتخاب پارچه بسیار مهم است. اگر لباس سرهمی چین گشاد بپوشید، نسبت به کسی که لباس تنگتری از جنس های نازک پوشیده است، گرمای بیشتری را احساس خواهید کرد. پارچه های سبک مانند پنبه و ابریشم معمولا بهتر از پارچه های بافته شده روی بدن آویزان می شوند. این امر خصوصاً زمانی که هوا رطوبت دارد، مهم است. در گرمای خشک، فقط جذب کردن می تواند کافی باشد، زیرا عرق جذب و در گرماتبخیر می شود. وقتی هوا گرم و مرطوب باشد، هوای اطراف شما از بخار آب اشباع است، یعنی عرقی که جذب لباس می شود، تبخیر نمی شود.

توجه به میزان تعریق خود مان

انتخاب لباس برای خنک ماندن کمی پیچیده تر از پوشیدن یک تی شرت با رنگ روشن است. هنگام انتخاب لباس برای پوشیدن در هوای گرم باید به گرمایی که خود بدن ما تولید می کند، تعریق و میزان رطوبت موجود در هوا هم توجه کرد. پارچه مناسب، اندازه مناسب لباس و گاهی مقداری آب می تواند به شما کمک کند در هوای گرم خنک بمانید.



همه ما گاهی در زندگی دنبال پیشرفت هستیم اما همیشه مسئله ما پیشرفت نیست؛ گاهی بهترین خودمان بودن کافی است. در روزهای دشوار، بهترین خود بودن، اساسی ترین کاری است که می توانیم انجام بدهیم.

این روزها به پروای دیگران نیچید!

در این روزهای داغ حواس مان باشد که همه کلافه هستند. موقع رانندگی، بوق زدن بی مورد یا عجله برای برگشت به خانه و... می تواند به درگیری و بحث منجر شود. بهتر است کمی بیشتر حال همدیگر را درک و یک سری اصول را رعایت کنیم. گرما برای آن ها نهیچند و صحبت به باره مسائل مناقشه برانگیز یا حالا که خانم ها در این گرمای سوزان به علت پوشش بیشتر، به احتمال بالاتری در معرض کلافگی ناشی از گرما هستند، خیلی به پروای آن ها نیچند و صحبت به باره مسائل مناقشه برانگیز یا انتقاد از بهر زمان دیگری موکول کنند. خانم های محترم هم به یاد داشته باشید که مقصر گرما، همسر شما نیست و به همان اندازه که شما کلافه هستید، او هم کلافه است.



ترفندهای استفاده بهینه تر از کولر خانه و خودرو

یکی از اولین راهکارهای ما برای تحمل گرما، روشن کردن کولر است. چه زمانی که در خانه با بقیه اعضای خانواده دور هم نشستیم و چه زمانی که با خودر، در مسیر رفتن به جایی یا برای انجام کاری هستیم. در ادامه، چند توصیه برای استفاده بهینه تر از سرمایش کولر خواهیم داشت.

کولرهای آبی و گازی خانگی

بستن در و پنجره ها هنگام استفاده از کولر و گذاشتن سایبان روی کولرهای آبی که روی پشت بام قرار دارند، هم باعث می شود که خنکی محیط بیشتر شود و هم در کاهش مصرف برق تاثیر گذار خواهد بود. همچنین استفاده از دور کند کولر آبی و تنظیم دمای کولر گازی روی ۲۴ درجه در راستای کاهش مصرف برق ضروری است. سرویس کردن کولرها، تعویض پوشال های کولر آبی در صورت نیاز، روشن کردن پمپ آب قبل از موتور، بررسی شیلنگ ها و تنظیم بودن شناور کولر و... باعث خنک تر شدن بدان خواهد شد.

کولر خودرو

زمانی که پس از مدت طولانی وارد خودرو می شوید، ابتدا شیشه ها را باز کنید تا هوا به مدت ۲ دقیقه در خودرو جریان پیدا کند و سپس کولر خودرو را روشن کنید، چرا که هوای گرم محبوس شده در خودرو غالبا دارای بخارات مضر متصاعد شده از قطعات پلاستیکی است. کودکان به گرم احساس هستند پس در صورت همراه داشتن کودک در خودرو حتما از کولر استفاده کنید. همچنین زمانی که خودرو در حرکت است با



۱- **خیار** شاید بتوان گفت که خیار، بهترین خوراکی از فهرست خوراکی های تابستانی است. خیار به سرعت بدن را هیدراته می کند و حرارت آن را پایین می آورد. آن را به روشنی که دوست دارید، در سالاد یا به تنهایی، بخورید. حتی می توانید چند برش خیار را همراه کمی زنجبیل و لیمو در آب بریزید و نوشید.

۲- **هندوانه و خربزه** از دیگر میوه و سبزیجات عالی برای فصل تابستان هندوانه و خربزه است که هر دوسرشار از آب، مواد مغذی و قند هستند. این میوه ها نه تنها آبرسانی خوبی انجام می دهند، بلکه بدن را با مواد مغذی عالی مثل ویتامین B۱، منیزیم، پتاسیم و فیبر تقویت می کنند.

۳- **سبزیجات برگ دار** سبزیجات با برگ سبز ارزش غذایی بالایی دارند و مواد معدنی خوبی مثل کلسیم در آن ها به مقدار زیادی یافت می شود. همچنین این برگ های سبز از شما ضد خاصیت خنک کنندگی زیادی هم دارند. اسفناج، کاهو، کلم چینی و کلم پیچ از بهترین سبزیجاتی هستند که می توانید به شکل های مختلف در فصل تابستان مصرف کنید.

۴- **دوغ** دوغ، این نوشیدنی قدیمی و خوشمزه، بدن شما را هیدراته نگه می دارد و به هضم غذا هم کمک می کند. می توانید برای افزایش خواص خنک کنندگی و همچنین کاهش وزن، قبل از مصرف به آن کمی زیره برشته شده، گشنیز تازه و کمی زنجبیل اضافه کنید.

۵- **انبه** انبه به عنوان سلطان میوه ها بهترین ماده خوراکی برای کاهش حرارت بدن است. شما می توانید انبه را به هزاران شکل مختلف، از خرد شده به شکل خام تا نوشیدنی و اسموتی، مصرف کنید. انبه برای بهبود هضم غذا، درمان گرمازدگی و افزایش انرژی بسیار مناسب است.

۶- **لیمو** ساده ترین راه برای طعم دادن به یک لیوان آب، مصرف کمی لیمو با آن است. لیمو سیستم ایمنی شما را تقویت می کند، پوست را درخشان می کند و مقدار مناسبی از ویتامین