راه‌های خنک ماندن در زمان قطعی برق

چطور در روزهای فوق‌العاده گرم تابستان و در بی‌برقی، محیط خانه و محل کار را خنک نگه داریم؟

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

قطع شدن برق یکی از مشکلاتی است که در چند سال گذشته با ورود موج گرما به کشورمان با آن مواجه می‌شویم. گرمازدگی در خانه و محل کار در چنین شرایطی اولین چالشی است که تجربه می‌کنیم چون دیگر امکان استفاده از کولر و پنکه را نداریم. برای همین سوال همه این است که در این شرایط چطور گرما را قابل تحمل کنیم یا چطور دمای اتاق و محل کارمان را کمی پایین بیاوریم؟ در این مطلب می‌خواهیم به راهکارهای کوتاه و کاربردی اشاره کنیم تا در زمان قطع برق کمتر احساس گرما کنید.

۱ در بخش‌های آفتاب‌گیر سایه‌بان بزنید

از جمله علت‌های شایع گرم شدن خانه در فصل تابستان این است که نور آفتاب به داخل خانه راه پیدا می‌کند. پس اگر می‌خواهید که در هنگام قطع برق، خانه شما کمی خنک‌تر باشد، بالای نقاط آفتاب‌گیر خانه مانند تراس یا پنجره‌های بزرگ یک سایه‌بان نصب کنید تا نور کمتری به داخل خانه نفوذ کند و موقع قطعی برق گرمای کمتری حس کنید. همچنین در زمان قطع برق سرامیک‌های خانه را با آب سرد تی بکشید تا با تبخیر آب‌های روی سرامیک هوای خانه خنک شود.

۲ آشپزی را به خارج از فضای خانه ببرید

آشپزی با تولید گرمای زیادی همراه است؛ بهتر است در تابستان برای آشپزی از فضای حیاط یا تراس استفاده کنید. این کار می‌تواند به تمیز ماندن کابینت آشپزخانه و سایر وسایل آشپزخانه هم کمک کند. اگر ساعت قطع شدن برق خانه شما مشخص است و الگوی خاصی دارد، طوری برنامه‌ریزی کنید که قبل از قطع شدن برق، غذای شما آماده شود.

۳ دکوراسیون خانه را عوض کنید

معمولا در فصل‌های سرد سال وسایل خانه مانند مبلمان، میز تلویزیون، بوفه و سایر وسایل خانه نزدیک به هم چیده می‌شوند. برای خنک‌تر کردن خانه در تابستان وسایل منزل را در فاصله دورتری از هم قرار دهید. هر اندازه که دکوراسیون داخلی خلوت‌تری داشته باشید احتمال جریان یافتن هوا و خنک ماندن فضا افزایش می‌یابد.

۴ از طبیعت کمک بگیرید

اگر حیاط یا بالکن دارید می‌توانید از گیاهان برای خنک کردن خانه بدون کولر استفاده کنید. روبه‌روی پنجره را با گیاهان و درختچه‌ها پر کنید تا هوایی که از بیرون قرار است وارد خانه شما شود ابتدا از میان گیاهان عبور کند. هوا در زمان عبور از بین گیاهان، گرمای شدید خود را از دست می‌دهد و به صورت نسیمی ملایم وارد خانه‌تان می‌شود.

۵ استفاده از پرده‌های حصیری و کنفی

در فصل تابستان پشت پنجره‌ها و درها حتما یک پرده حصیری یا کنفی نصب کنید. این نوع پرده‌ها از نفوذ نور آفتاب به داخل خانه جلوگیری می‌کنند و منجر به تشکیل سایه می‌شوند و از همه مهم‌تر این که امکان تبادل هوا از آن‌ها وجود دارد. همچنین هنگام قطع شدن برق، با اسپری آب کمی پرده حصیری یا کنفی را مرطوب کنید تا هنگام وزش باد مانند کولر آبی عمل کند و خانه کمی خنک شود.

۶ مدیریت تهویه و جریان هوا بدون برق

۳ راه برای تهویه طبیعی هوا در خانه وجود دارد که عبارتند از:

زمان باز گذاشتن پنجره‌ها | از غروب تا طلوع صبح پنجره‌ها را باز بگذارید زیرا در این بازه زمانی هوا خنک‌تر است.

زمان بستن پنجره‌ها | از ساعت ۱۰ صبح تا ۵ عصر پنجره‌ها را ببندید و با پرده ضخیم آن‌ها را بپوشانید تا نور و گرما به داخل خانه نفوذ نکند.

ایجاد جریان متقاطع هوا با باز کردن دو پنجره روبه‌روی هم | زمانی که دو پنجره مقابل هم را باز می‌کنید، حرکت جریان هوا اتفاق می‌افتد و نتیجه آن خنک شدن محیط خانه است.

پوست و مو

راه‌های در امان ماندن از اشعه فرابنفش

اشعه فرابنفش (UV) بخشی از طیف الکترومغناطیسی نور خورشید است که با چشم غیر مسلح دیده نمی‌شود. اشعه فرابنفش که در روزهای گرم سال شدت بیشتری می‌گیرد می‌تواند به پوست، چشم‌ها و سیستم ایمنی بدن آسیب‌های جدی مانند آفتاب‌سوختگی، تیرگی پوست و ابتلا به بیماری‌های چشمی مانند آب مروارید منجر شود.

استفاده از کرم ضد آفتاب

استفاده منظم از کرم‌های ضد آفتاب با SPF مناسب (حداقل SPF۳۰) یکی از موثرترین روش‌های محافظت در برابر اشعه فرابنفش است. ضد آفتاب باید هر دو ساعت یک بار تمدید شود، به‌ویژه پس از شنا یا تعریق شدید. نکته مهم: ضد آفتاب تنها مخصوص روزهای آفتابی نیست. در روزهای ابری نیز تا ۸۰ درصد از اشعه UV می‌تواند به پوست برسد.

استفاده از لباس‌های مناسب

پوشیدن لباس‌های آستین بلند و شلوارهای بلند، به‌ویژه از جنس پارچه‌های بافته شده متراکم، می‌تواند به‌طور چشمگیری تماس پوست با اشعه فرابنفش را کاهش دهد. همچنین استفاده از کلاه‌های لبه‌دار پهن برای محافظت از صورت و گردن توصیه می‌شود.

انتخاب زمان مناسب

شدت اشعه فرابنفش بین ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر در بیشترین حد خود قرار دارد. در این ساعات بهتر است در سایه بمانید یا کارهای خارج از منزل را به ساعات اوایل صبح یا عصر موکول کنید.

استفاده از عینک آفتابی استاندارد

عینک‌های آفتابی با قابلیت جذب ۹۹ تا ۱۰۰ درصد اشعه UVA و UVB می‌توانند از بروز آسیب‌های چشمی جلوگیری کنند. برای کودکان نیز استفاده از عینک‌های استاندارد توصیه می‌شود.

داده تصویری

فوت و فن

فوت‌وفن تهیه بستنی یخی میوه‌ای در خانه

مواد لازم

طالبی
موز
شکر
خامه در صورت تمایل

تهیه بستنی یخی میوه‌ای در خانه یکی از راه‌های لذت‌بخش و خلاقانه برای لذت بردن از فصل تابستان است. این فرآیند نه تنها به شما اجازه می‌دهد تا از میوه‌های تازه و فصلی لذت ببرید، بلکه می‌توانید موادی مانند شکر، شیر یا حتی خامه را به طعم بستنی اضافه کرده و آن را به سلیقه خود شخصی‌سازی کنید.

طرز تهیه

ابتدا میوه‌های طالبی و موز را به قطعات کوچک خرد کنید. میوه‌های خرد شده را در مخلوط‌کن یا آسیاب میوه‌پوره کنید تا یک پوره نرم و یکدست به دست آید. اگر مایل به افزودن شیرینی بیشتر هستید، می‌توانید به آن شکر یا شیره اضافه کنید. در صورت تمایل، می‌توانید یک قاشق خامه به پوره میوه اضافه کنید تا بستنی نرم‌تر شود. این مرحله اختیاری است. حالا پوره میوه‌ها را در قالب‌های بستنی ریخته و آن‌ها را در فریزر قرار دهید.

صبر کنید تا بستنی به طور کامل منجمد شود، حدود چند ساعت طول می‌کشد. بعد از این که بستنی منجمد شد، آن‌ها را از قالب بیرون بیاورید و نوش جان کنید.

ورزش

در انتظار نیمه‌نهایی رویایی جام جهانی

پس از برگزاری ۱۰۰ مسابقه در بزرگ‌ترین جام جهانی تاریخ، حالا فقط ۴ بازی تا پایان تورنمنت باقی مانده و شگفتی بزرگ اینجاست که برای نخستین بار هر چهار تیم برتر رنکینگ فیفا یعنی اسپانیا، آرژانتین، فرانسه و انگلیس به نیمه‌نهایی رسیده‌اند

شایان اله‌آبادی | ۱۰۰ بازی از بزرگ‌ترین جام جهانی تاریخ برگزار شده است و حالا تنها ۴ مسابقه تا بسته شدن پرونده این تورنمنت باقی مانده است؛ ۴ مسابقه‌ای که هر کدام به تنهایی می‌توانند اندازه یک فینال بزرگ جذابیت داشته باشند. بعد از پایان این جام، فوتبال‌دوستان باید چهار سال تمام برای شروع دوباره تب جام جهانی منتظر بمانند، برای همین طبیعی است که اهمیت همین چند بازی باقی مانده چند برابر شود. جذابیت ماجرا فقط به نام تیم‌ها محدود نیست؛ در نیمه‌نهایی، اسپانیا و فرانسه در دیداری به مصاف هم می‌روند که همیشه پرهیجان، فنی و تماشایی بوده و بوی یک فینال زودرس می‌دهد. در سوی دیگر جدول، انگلیس و آرژانتین یک نبرد کلاسیک و پرخاطره را زنده می‌کنند؛ تقابلی که ناخودآگاه ذهن را به تاریخ، ستاره‌ها و دوئل‌های فراموش‌نشدنی ۱۹۸۶ می‌برد. هر نتیجه‌ای که در این دو بازی رقم بخورد، هم فینال و هم دیدار رده‌بندی را به مسابقه‌ای مهم و تماشایی تبدیل خواهد کرد؛ حتی شاید در یکی از همین دو بازی پایانی، شاهد نخستین رویارویی لیونل مسی و لامین یامال هم باشیم. با این حال، مهم‌ترین نکته نیمه‌نهایی این دوره آن است که برای نخستین بار، هر چهار تیم برتر رده‌بندی جهانی فیفا به جمع چهار تیم پایانی جام جهانی رسیده‌اند؛ اتفاقی تاریخی که ارزش و کیفیت این نیمه‌نهایی را دوچندان کرده است.

فرانسه–اسپانیا | فینال زودرس

تقابل فرانسه و اسپانیا از آن دست بازی‌هایی است که خیلی‌ها دوست داشتند در فینال ببینند، اما حالا نیمه‌نهایی چنین دوئل بزرگی را پیش روی فوتبال‌دوستان گذاشته است. نبرد خروس‌ها و ماتادورها همواره آبستن حوادث بوده و آخرین رویارویی آن‌ها که ۵ بر ۴ به سود لاروخا پایان یافت، نوید یک جنگ تمام‌عیار را می‌دهد. اسپانیا مسیر بسیار سختی را طی کرد و با عبور از سد پرتغال (تیم رنک ۵ فیفا) و بلژیک (رنک ۹) با گل‌های لحظات پایانی، شخصیت تیمی خود را نشان داد. در سمت مقابل، تنها چالش جدی فرانسوی‌ها در دور حذفی دیدار با مراکش بود که به راحتی پیروز شدند. بسیاری به دلیل حضور فوق‌ستاره‌ها، فرانسه را از پیش برنده می‌دانند، اما اسپانیا نشان داده با تاکتیک حفظ توپ و بازی مالکانه می‌تواند هر تیمی را خسته و زمین‌گیر کند. در این نبرد، نگاه‌ها به دوئل امباپه و یامال دوخته شده، اما تحلیل‌گران منتظر رویارویی یامال و مایکل اولیسه هستند؛ دو بازیکنی که نبض حملات تیم‌شان را در دست دارند. یامال اگرچه هنوز به فرم آرمانی نرسیده و در سیستم محافظه‌کارانه تراسپانیا، بدون مدافع توانمند در فضاسازی مثل کانده در پشت سرش بازی می‌کند، اما همچنان کلیدی‌ترین مهره لاروخا است و باید نبوغ خود را در این میدان بزرگ ثابت کند.

انگلیس–آرژانتین | «رقص آخر» مسی؟

تقابل انگلیس و آرژانتین ناخودآگاه ما را به جام ۱۹۸۶ می‌برد؛ جایی که مارادونا یک تنه سه‌شیرها را نابود کرد. حالا همه چشم‌ها به مسی است تا تاریخ را تکرار کند، اما کفه ترازو به وضوح سمت انگلیسی‌ها سنگینی می‌کند. واقعیت این است که آرژانتین می‌برد، اما جان می‌کند. شاگردان اسکالونی در چهار دیدار آخر برابر اردن، کیپ‌ورد، مصر و سوئیس موفق به کلین‌شیت نشدند و این یعنی خط دفاعی آلبی‌سلسته به‌ویژه در کناره‌ها آسیب‌پذیر است. برابر تیمی مثل انگلیس که وینگرهای سرعتی و فیزیکی دارد، این ضعف می‌تواند بسیار خطرناک باشد. از طرف دیگر، فرم نه‌چندان مطمئن امیلیانو مارتینز، افت لائوتارو، کم‌فروغ بودن خولیان آلوارز و وابستگی شدید تیم به مسی، نگرانی‌های جدی برای هواداران آرژانتین ایجاد کرده است. مسی همچنان موثرترین بازیکن تیمش است، اما طبیعتا دیگر نمی‌تواند در همه دقایق همان فشار و دوندگی گذشته را داشته باشد و همین موضوع گاهی آرژانتین را در فاز دفاعی تیمی ۱۰ نفره می‌برد. آرژانتین تا این مرحله مسیر آسان اما پرماجرایی داشت و با هیچ تیمی از ۱۵ رده برتر فیفا روبه‌رو نشد. آن‌ها هر سه بازی حذفی را ۱۲۰ دقیقه‌ای بردند و خسته‌تر از رقیب هستند. در طرف مقابل، انگلیس روندی رو به رشد داشته و مهم‌تر از همه این که بازی‌هایش را در ۹۰ دقیقه تمام کرده است. سه‌شیرها هم از نظر بدنی آماده‌تر به این مسابقه می‌رسند و هم روی نیمکت دست بازتری دارند. جود بلینگام با فرم درخشانش به یکی از مهم‌ترین بازیکنان تورنمنت تبدیل شده و در کنار هری کین، ستون اصلی حملات انگلیس است. اگر قرار باشد کفه ترازو را پیش از شروع مسابقه کمی سنگین‌تر بدانیم، فعلا این برتری نسبی به سمت انگلیس است؛ تیمی که هم متوازن‌تر به نظر می‌رسد، هم مهره‌های متنوع‌تری دارد و هم کمتر از آرژانتین فرسوده شده است. با این حال، تا وقتی مسی در زمین باشد، هیچ پیش‌بینی‌ای قطعی نخواهد بود؛ شاید این بازی آخرین رقص او در جام جهانی باشد، یا شاید شبی دیگر برای نمایش جادویی‌اش.

قدرت نمایی والیبال نشسته ایران در قهرمانی جهان

روز گذشته، ملی‌پوشان والیبال نشسته ایران نمایشی درخشان در رقابت‌های قهرمانی جهان داشتند و بار دیگر قدرت خود را به رقبایشان دیکته کردند. در بخش بانوان، تیم ملی والیبال نشسته کشورمان که در دیدار نخست موفق شده بود روانداراشکست دهد، در دومین مسابقه هم برابر کنیا به میدان رفت و با نتیجه ۳ بر یک به برتری رسید تا دومین برد متوالی خود را در این رقابت‌ها جشن بگیرد. ساعاتی بعد، نوبت به حساس‌ترین مسابقه روز در بخش مردان رسید؛ جایی که ایران و بوسنی، دو قدرت بزرگ والیبال نشسته جهان، مقابل هم صف‌آرایی کردند. این مسابقه با برتری بوسنی در دست نخست آغاز شد، اما شاگردان هادی رضایی در ادامه چهره واقعی خود را نشان دادند و سه دست بعدی را به سود خود به پایان رساندند تا این جدال بزرگ با پیروزی ۳ بر یک ایران خاتمه پیدا کند. ملی‌پوشان مرد ایران در روز نخست هم لهستان را در ۳ دست پیاپی، از پیش رو برداشتند. در ادامه این رقابت‌ها، تیم ملی بانوان ایران در دیدار بعدی باید به مصاف چین، میزبان مسابقات برود و تیم ملی مردان هم برابر ژاپن صف‌آرایی خواهد کرد. نکته مهم این که تیم‌های اول و دوم این دوره از مسابقات در هر دو بخش مردان

وزنان، سهمیه حضور در بازی‌های پارالمپیک ۲۰۲۸ لس‌آنجلس را به دست خواهند آورد.

ویژه

اینفانتینو رؤیا می‌فروشد، فیفا پول می‌شمارد

سید مصطفی صابری | جیانی اینفانتینو رئیس فیفا در اظهاراتی عجیب گفته: «۶۴ تیمی شدن جام جهانی را به طور جدی بررسی می‌کنیم. تحقیق در این مورد بلافاصله پس از پایان این دوره از بازی‌ها آغاز می‌شود. مسابقات جام جهانی متعلق به تمام جهان است، نه فقط اروپا و آمریکای جنوبی! هر کشوری باید این حق را داشته باشد که رؤیای حضور در جام جهانی را در سر بپروراند.» این جملات در ظاهر لحنی دموکراتیک و طرفدار عدالت فوتبالی دارند، اما در لایه زیرین خود حامل یک مغالطه روشن‌اند: یکی گرفتن «افزایش تعداد تیم‌ها» با «گسترش عدالت فوتبالی».

در وهله اول، کسی نمی‌تواند انکار کند که جام جهانی فقط متعلق به اروپا و آمریکای جنوبی نیست. فوتبال در آفریقا، آسیا، آمریکای شمالی و حتی در کشورهای کوچک‌تر اقیانوسیه هم بخشی از هویت جمعی، غرور ملی و رویاهای اجتماعی است. تجربه جام جهانی ۴۸ تیمی هم نشان داد که گسترش میدان، لزوماً فاجعه مطلق نیست؛ این تورنمنت از منظر فرهنگی و اجتماعی امکان دیده شدن روایت‌های تازه، پرچم‌های تازه و تجربه‌های تازه را فراهم کرد، حتی اگر از نظر فنی همیشه در بالاترین سطح هیجان نبود. اما همین جا باید مرز میان افزایش معقول تیم‌ها و تورم بی‌حد جام را دید.

مغالطه اینفانتینو آنجاست که طوری سخن می‌گوید که انگار اگر فرصت برابر وجود ندارد، تنها راه‌حلش بزرگ‌تر کردن ویترین است. در حالی که اگر شیوه انتخابی، توزیع سهمیه‌ها و ساختار صعود عادلانه نیست، مسئول اصلی آن خود فیفاست. عدالت را باید در نظام انتخابی، در توسعه زیرساخت‌ها، در سرمایه‌گذاری آموزشی و در کاهش شکاف میان قاره‌ها جست‌وجو کرد، نه صرفاً در اضافه کردن چند ده بازی بیشتر به تقویم مسابقات.

از منظر فوتبالی هم مسئله روشن است. حتی اگر ۶۴ تیم یا ۱۰۰ تیم در جام جهانی حاضر شوند، احتمالاً در پایان همان قدرت‌های سنتی در جمع هشت تیم پایانی خواهند بود و جام باز هم به یکی از کشورهای اروپایی آمریکای جنوبی خواهد رسید. چون مسئله اصلی، تعداد شرکت‌کنندگان نیست؛ مسئله، نابرابری عمیق در کیفیت لیگ‌ها، امکانات، استعدادیابی، تجربه بین‌المللی و اقتصاد فوتبال است. افزایش تیم‌ها این شکاف را از بین نمی‌برد؛ فقط تعداد بازی‌های کم‌کیفیت‌تر را بیشتر می‌کند.

نکته آخر هم این است که بخشی از شکوه جام جهانی، پیش از شروع خود تورنمنت شکل می‌گیرد: در مسیر دشوار و پرهیجان انتخابی. زمانی صعود به جام جهانی خود یک فتح بزرگ بود و همین دشواری، ارزش نمادین حضور در آن را بالا می‌برد. اگر رسیدن به جام جهانی بیش از حد آسان شود، خود «رؤیا» هم کوچک می‌شود. برای همین، ۶۴ تیمی شدن بیش از آن که نشانه عدالت باشد، به تمسخر شأن جام جهانی شبیه است؛ تصمیمی که بوی تجارت می‌دهد، نه توسعه. اینفانتینو اگر صادق باشد، بهتر است به جای پنهان شدن پشت واژه‌های زیبا، بگوید مسئله اصلی همان درآمد بیشتر است.