



یک کاسه آب توی سایه بگذاریم تا اگر گرم‌شان شد و تشنه شدند، خودشان را خنک کنند و کمی آب بخورند. می‌توانیم کمی آب به پای گل‌ها و درخت‌ها بریزیم و...

● خوراکی‌های فصل گرما

بعضی خوراکی‌ها توی فصل گرما می‌توانند ما را خنک کنند. مثل بستنی و یخ‌مک و این‌جور چیزها. انگور و خیار و هندوانه‌های خنک و آب‌دار هم می‌توانند توی گرما جلوی گرم‌زدگی را بگیرند. درست کردن شربت خاکشیر و آب لیمو و ... هم کار خوبی است. می‌توانیم این شربت‌های خنک و خوش‌مزه را همراه بزرگ‌ترها درست کنیم. وقتی هوا حسابی گرم باشد به خاطر گرما بدن ما مقدار زیادی آب از دست می‌دهد پس خوردن سبزی‌های تر و تازه این‌جور وقت‌ها می‌تواند خیلی خوب باشد. اگر هیچ کدام از این خوراکی‌ها دم دست‌مان نبود می‌توانیم آب بخوریم. می‌دانستید آب بهترین و سالم‌ترین نوشیدنی است. فقط باید حواس‌مان باشد آبی که می‌خوریم خیلی خیلی خنک نباشد چون آب خیلی سرد برای سلامتی بدن اصلاً خوب نیست، حتی اگر هوا خیلی خیلی هم گرم باشد. امیدواریم توی این روزهای گرم دل‌تان خنک باشد و گرم‌زده نشوید.



تا یک وقت گرم‌زده نشویم. ویروس عجیب و خطرناکی هم نیست که لازم باشد دهان و بینی و چشم و گوش‌مان را ببندیم تا وارد بدن‌مان نشود. گرما فقط گرما است و نور خورشید که مستقیم توی سر ما می‌تابد. پس لازم نیست بی‌خودی بترسیم. فقط باید حواس‌مان را جمع کنیم. وقتی آفتاب زیادی داغ است از سمتی که سایه است، حرکت کنیم و اگر مدت طولانی بیرون می‌مانیم آب کافی بخوریم تا آب بدن‌مان کم نشود. سعی کنیم توی ماشین وقتی پارک شده و درهایش بسته است، نمانیم. لباس‌های نخی و خنک پوشیدن و حمام کردن قبل و بعد از بیرون آمدن هم می‌تواند کمک‌مان کند. حتماً راه‌های بیشتری هست که با آن‌ها بتوانیم جلوی گرم‌زدگی را بگیریم. اما بهتر از همه این است که وقتی هوا خیلی گرم است و کار واجبی نداریم، از خانه بیرون نرویم.

● چه جوری مواظب دیگران باشیم؟

توی این گرما باید حواس‌مان به دیگران هم باشد. باید حواس‌مان به بقیه‌ی آدم‌ها باشد. باید حواس‌مان به حیوانات باشد، همین‌طور گیاهان. آن‌ها هم ممکن است توی گرما مثل ما گرم‌زده شوند. می‌توانیم اگر کسی را دیدیم که به کمک احتیاج داشت، کمکش کنیم. اجازه بدهیم او هم از سایه استفاده کند. اگر بطری آب داشتیم می‌توانیم به او تعارف کنیم. می‌توانیم برای پرنده‌ها و حشرات و...



قاصدک

۹

شماره ۵۱
یک‌مرداد
۱۴۰۱

اتفاق
ویژه

