

اختلاف نظر بین همسران طبیعی است

● شهروند: پنج سالی می‌شود که ازدواج کرده‌ام. دیدگاه‌های سیاسی و اجتماعی بسیار متفاوتی با همسرم دارم. این مسئله گاهی سبب جروبحث شدید ی بین ما می‌شود. به نظر تان چگونه می‌توانیم به تعادلی در این اختلاف نظر برسیم که کمتر سبب مشکل شود؟

از نکات مهمی که مادر مشاوره‌های پیش از ازدواج بر آن بسیار تأکید می‌کنیم، هم کفوی در میانی اعتقادی، سیاسی و فرهنگی است. متأسفانه بیشتر زوج‌ها به این مسائل توجه نمی‌کنند و تصور می‌کنند این اختلافات تأثیر چندانی بر رابطه و زندگی مشترک آن‌ها ندارد. بنابراین، نخستین توصیه‌ای که می‌توانم به جوانان در این باره بکنم، توجه ویژه به این موضوع تا پیش از ازدواج است. هر چند این توصیه دیگر برای شما کارایی ندارد!

نکته بعدی اینکه آمارها نشان می‌دهد ۶۴ درصد همسران در خیلی از مسائل باهم تفاهم ندارند و این اختلافات امری طبیعی است و نباید به آن به عنوان یک دغدغه و نگرانی نگاه کرد. با همه این‌ها، به شما توصیه می‌کنم زمانی که همسر تان درباره مسائل سیاسی، اعتقادی، اجتماعی یا هر موضوع دیگری که محل اختلاف نظر شماست، صحبت می‌کند، بی‌درنگ مقابلش جبهه نگیرید. از بحث کردن، توهین، سرزنش، تحقیر و قضاوت بپرهیزید، چون در چنین بحث‌هایی دوطرف فقط به فکر مجاب کردن هم هستند. برای همین به هر وسیله یا حتی حیل‌ای متوسل می‌شوند که حرف خودشان را به کرسی بنشانند. بنابراین، در چنین مواقعی کامل به حرف‌هایش گوش کنید. صحبت‌هایش را قطع یا به نشانه اعتراض محل را ترک نکنید. به جای هر گونه توهین، قضاوت، تحقیر و سرزنش که سبب عصبانیت او و ادامه بیشتر بحث می‌شود، به او بگویید که حرف‌هایش شایسته احترام و اعتناست، ولی نظر شما با او متفاوت است و احساس می‌کنید که این گونه درست تر است و با همه این‌ها، همچنان به دیدگاه و نظرش احترام می‌گذارید. برای اینکه به بحث هم پایان بدهید، به او پیشنهاد کنید به جای این بحث‌های بی‌فایده و بی‌نتیجه، قدری باهم چای بنوشید و فیلم ببینید یا پیاده روی کنید...

نکته روز

کارمندان زیر ذره بین سلامت

شادفر

کارمندان به دلیل کم تحرکی و شرایط کاری شان در اداره محل خدمت، در معرض ناهنجاری‌ها و بیماری‌های نهفته بسیاری در ساختار بدنی خود هستند. برای نمونه، بیشتر کارمندان از بیماری‌های اسکلتی مانند درد دست، گردن، کمر، ستون فقرات و پا گل‌مندند. در حالی که اگر این کارمندان به اصول درست نشستن پشت میز و تحرک فیزیکی، کمی بیشتر اهمیت بدهند، از بسیاری از مشکلاتشان پیشگیری می‌شود.

- تحرک بیشتری داشته باشید. پنج روز در هفته ۱۰ دقیقه صبح و ۱۰ دقیقه بعد از ظهر نرمش کنید.
- فعالیت ورزشی مانند پیاده روی، دوچرخه سواری و ورزش‌های هوازی انجام دهید.
- وعده‌های تان را حذف نکنید. روزانه سه وعده غذای کم کالری و مقداری میان وعده بخورید.
- کمتر غذا بخورید و از جایگزین‌های غذایی مناسب استفاده کنید.
- استرستان را مدیریت کنید.
- فیبر بیشتری در رژیم غذایی تان بگنجانید، مانند غلات کامل، لوبیا، میوه و سبزیجات.
- خانه‌ار به باشگاه تبدیل کنید. ورزش در خانه بهترین انتخاب برای سوزاندن کالری است.
- از غذاهای سالم استفاده کنید.
- بافرزندانتان بازی کنید و با اعضای خانواده به پیاده روی بروید.
- تعطیلات آخر هفته را مدیریت کنید. بکوشید اوقات فراغتتان همراه با فعالیت‌های ورزشی باشد.



چند توصیه برای تغذیه دهندمندان در این قشر

- خوراکی‌های مفید برای چشم ماهی، سبزیجات، مرکبات، آجیل و تخم مرغ

- خوراکی‌های تقویت کننده سیستم ایمنی فلفل قرمز، سیر و میوه

- غذاهای تقویت کننده سیستم گوارش حبوبات مانند عدس، گندم، جو و سویا و نخود فرنگی در کنار ورزش روزانه

- خوراکی‌های تقویت کننده متابولیسم بدن قهوه و چای

- خوراکی‌های تقویت کننده مغز شکلات تلخ، آجیل و انار

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۱۱ داخلی ۲۲۸ پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹۰ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۵۴۰۵۰

زندگی بر مدار ایمنی

با جدی گرفتن توصیه‌های ایمنی، عمر وسایل الکتریکی را افزایش دهیم و از خطر برق‌گرفتگی و آتش‌سوزی بکاهیم

سوزه روز

۱۲ آذر ۱۳۹۱
۶ دی‌ماه ۱۳۹۱
شماره ۲۷۷۷

۱۲



همسران

حواسمان به ورودی و خروجی‌های برق باشد

از نکات مهمی که هنگام کار با وسایل الکتریکی باید حواسمان به آن باشد، خروجی‌های برق است. استفاده بیش از حد ظرفیت از برق می‌تواند سبب فشار به مدار برق و آتش‌سوزی شود. برای نمونه وسایل پر مصرفی مانند موتور برق یا دستگاه‌های برش به برق قوی یا سه فاز نیاز دارند و استفاده از آن‌ها سبب آسیب دیدن سیستم برق کشی خانه می‌شود.

تعمیر وسایل برقی را به متخصص بسپاریم

ما فقط در صورتی به تعمیر وسایل برقی منزل خود مجاز هستیم که دوره‌های مربوط به آن را گذرانده باشیم. گزارش‌های زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد تعمیر خودسرانه وسایل برقی سبب وارد شدن آسیب شدید به فرد و آن وسایل شده است. یادداشتن و رعایت نکات ایمنی در کار با وسایل الکتریکی، دونکته‌ای است که معمولاً سبب بروز خطر برق‌گرفتگی در افراد می‌شود.

دست‌خیس به وسایل برقی دست‌نزنیم

تقریباً همه مردم از این نکته درباره کار با وسایل الکتریکی اطلاع دارند. ولی همچنان یکی از علت‌های مهم برق‌گرفتگی در دنیاست. آب رسانای بسیار قوی برق است و دست‌زدن به هر وسیله برقی با دست خیس، احتمال برق‌گرفتگی را افزایش می‌دهد. این رفتار در کار با وسایلی مانند سشوار و ماشین ریش تراش که داخل حمام برده می‌شوند، زیاد اتفاق می‌افتد.

سیم‌کشی‌های برق خانه را مرتب بررسی کنیم

پوسیدگی و پارگی سیم‌ها می‌تواند سبب آتش‌سوزی‌های بسیار بزرگی در خانه شود، به‌ویژه اینکه سیم‌کشی‌ها از داخل دیوارها رد می‌شود و خرابکاری‌ها دیده نمی‌شود. برای این منظور می‌توانیم از یک متخصص برق کمک بگیریم تا با دستگاه‌های مخصوص خود سیم‌کشی درون ساختمان را بررسی و ما را از خطرهای احتمالی آگاه کند.

در کار با دوشاخه‌ها و پریزها دقت کنیم

فشار وارد کردن دوشاخه‌ها و سه‌شاخه‌هایی که هم‌اندازه پریزها نباشند، می‌تواند به جریان برق درون خانه شوک الکتریکی وارد کند و سبب حادثه شود. همچنین کار با پریزهای شل، شکسته و بدون قاب احتمال خطر آتش‌سوزی یا برق‌گرفتگی را به‌ویژه برای کودکان به شدت افزایش می‌دهد.

ایمنی گرم‌کن‌های برقی بسیار ضعیف است

معمولاً گرم‌کن‌های برقی برای تولید گرمای مکمل استفاده می‌شود و قرار دادن آن‌ها در فضا‌های مرطوبی مانند حمام کاری نادرست است. این وسایل را باید در فاصله یک متری از لوازم مستعد آتش‌گرفتن مانند رختخواب‌ها و لباس‌ها، پرده‌ها و مبلمان یا قالیچه و فرش قرار داد. همچنین استفاده از این وسایل ناایمن برای گرم کردن اتاق کودکان هم مناسب نیست، به‌ویژه اگر به سیم‌رابط هم وصل باشند.

پریدن زیاد فیوز را نشانه خطر جدی در نظربگیریم

معمولاً زمانی که در استفاده درست از یک وسیله اشتباه می‌کنیم یا بار بیش از حد توان به سیستم سیم‌کشی داخل خانه وارد می‌کنیم، فیوز می‌پرد. بنابراین، دستگاهی که مرتب سبب پریدن فیوز می‌شود، مشکل دارد و باید از برق کشیده و سریع تعمیر یا جایگزین شود. یادمان باشد که تکرار ز یاد پریدن فیوز به مرور در مدار برق نوسان ایجاد می‌کند و سبب برق‌گرفتگی می‌شود.

در هر شرایطی از تماس آب با برق بپرهیزیم

رها کردن لوازم برقی در جاهایی که در تماس با آب هستند، برداشتن آن‌ها زمانی که داخل آب افتاده‌اند، حتی اگر دستگاه خاموش باشد یا از پریز کشیدن آن‌ها در چنین وقت‌هایی، کاری بسیار خطرناک است. بهتر است برای این کار ابتدا برق را از کنتور قطع کنیم، سپس دستگاه را از برق بکشیم. همچنین استفاده از لوله کشی آب به عنوان محور یا تکیه‌گاه برای لوازم برقی کاری بسیار خطرناک است.

سیم‌های رابط چندرلهی ایمنی زیادی ندارند

سیم‌های رابطی که دائم از آن‌ها استفاده می‌کنیم و بار الکتریکی بیش از حد مجاز در آن‌ها قرار گرفته باشد یا دارای در پوش ایمنی نباشند، احتمال بروز برق‌گرفتگی یا آتش‌سوزی را افزایش می‌دهند. همچنین سیم‌های برق بدون روکش یا ترک خورده که در مسیر رفت‌وآمد یا زیر فرش هستند یا احتمالاً با میخ و مگنه به دیوار کوبیده شده‌اند، معمولاً حادثه ایجاد می‌کنند.

زیبایی لامپ‌های هالوژنی را فدای ایمنی نکنیم

این روزها استفاده از لامپ‌های هالوژنی در دکوراسیون داخل خانه بسیار پرکاربرد شده است. این لامپ‌ها هیچ‌گاه نباید در تماس با دراپه، پرده یا دیگر لوازم آتش‌گیرنده باشند. همچنین بهتر است زمانی که در خانه نیستیم، آن‌ها را خاموش کنیم. لامپ‌های مشعلی ایستاده نیز برای اتاق کودکان یا اتاق‌های بازی مناسب نیست و بهتر است به جای آن‌ها از لامپ‌های فلورسنت استفاده کنیم.

نکاتی که در کار با وسایل برقی باید رعایت کنیم

الکتریکی در هوای بارانی، فضا‌های خیس یا آب‌وهوای خیلی مرطوب استفاده نکنیم.

● از فویل‌های آلومینیومی که برای زیباسازی

دستگاه‌های محافظتی که مربوط به کشور

سازنده آن است، استفاده کنیم.

● هرگز از چمن‌زن‌های برقی و دیگر ابزار آلات

و پوشش برخی اشیاء استفاده می‌شود و هادی برق است، در کنار اتصالات برق و سیم‌های برق بدون پوشش استفاده نکنیم.

● معمولاً ایرانی‌ها از سیستم ارتینگ (فرایند انتقال مستقیم تخلیه فوری انرژی الکتریکی به زمین با کمک یک سیم کم مقاومت) استفاده نمی‌کنیم. بهتر است برای حفظ سلامتی خود و خانواده‌مان به کمک کارشناسان برق این سیستم را در خانه نصب کنیم.

● هنگام شست‌وشوی آشپزخانه، حمام و سرویس بهداشتی، وسایل برقی را از پریز جدا و برق این مکان‌ها را کاملاً قطع کنیم و تا خشک شدن کامل کف و دیوارها هم از وصل کردن دوباره برق و اتصال وسایل به برق بپرهیزیم.

● آتش‌سوزی ناشی از برق را فقط باید با کپسول‌های گازی اکسیدکربن یا پودر خشک خاموش کنیم و استفاده از آب در این وقت‌ها خطرناک است.

