

اختلاف طبیعی است، ولی دعوانه!

● **شهروند:** آیا دعوا و مشاجره در زندگی مشترک امری طبیعی است. حدود مرز آن کجاست؟

اگر منظور تان بحث و مشاجره بین زوج هاست که این موضوع امری طبیعی است. دونفر با دو جنسیت و تربیت متفاوت و با هر گونه آسبایی که سبب آزار و اذیت شود، خوب نیست و نشان دهنده نداشتن مهارت خود مراقبتی و حل تعارض و انعطاف پذیری ضعیف است. خشم، همان هیجان کنترل نشده است که به شکل های مختلفی خودش را نمایان می کند. سازنده ترین حالت آن هم خشم در کلام است، ولی نه به شکل توهین و تخریب یا بدد هنی، بلکه در قالب گفت و گو. گفت و گو درباره آنچه سبب خشم مان شده است یا در باره ناکامی ها و انتظارات برآورده نشده مان.

ولی دعوا بین همسران امری طبیعی و پسندیده نیست، چون رفتاری پر خاشگرانه است. خشونت به هر شکلی که باشد، کتک زدن، فریاد کشیدن، فحاشی و توهین یا هر گونه آسبایی که سبب آزار و اذیت شود، خوب نیست و نشان دهنده نداشتن مهارت خود مراقبتی و حل تعارض و انعطاف پذیری ضعیف است. خشم، همان هیجان کنترل نشده است که به شکل های مختلفی خودش را نمایان می کند. سازنده ترین حالت آن هم خشم در کلام است، ولی نه به شکل توهین و تخریب یا بدد هنی، بلکه در قالب گفت و گو. گفت و گو درباره آنچه سبب خشم مان شده است یا در باره ناکامی ها و انتظارات برآورده نشده مان.

بحث و مشاجره هم تا زمانی که حالت خشونت به خودش نگرفته و سبب آسیب و آزار نشده، طبیعی است و اشکالی ندارد، ولی وقتی وارد مرحله خشونت شد و خودش را به شکل فیزیکی یا هر نوع محرومیت دیگری نشان داد، باید برای مهار آن فکری کرد. اگر خود مان هم نتوانیم برای بر طرف کردن آن راه حل پیدا کنیم، حتما باید از راهنمایی های یک مشاور یا روان شناس برای آن کمک بگیریم. معمولاً اگر همسران پیش از ازدواج در باره اختلاف هایی که دارند، آگاهی لازم را پیدا کنند و با علم به آن ها وارد زندگی مشترک شوند، کمتر به تنش بر می خورند.

نکته مهم و پابانی اینکه ما همچنان به جوانان عزیز توصیه می کنیم مشاوره های پیش از ازدواج را جدی بگیرند و به آن ها به چشم یک مرحله گذر برای ازدواج نگاه نکنند. هر چه شناخت ما از هم بیشتر باشد، شانسمان برای موفقیت در ازدواج بیشتر خواهد شد.

نکته روز

کودک را تنها بگذارید، امارها نکند



شادفر

اگر کودکی کم سن و سال دارید و مجبورید روزانه او را برای مدت کوتاهی در خانه تنها بگذارید، باید چند کار ساده را برای حفظ امنیت و آرامش او رعایت کنید.

- همه درها را قفل کنید
- باید همه درها را قفل کنید، در ورودی، در کسویی حیاط پشتی، در گاراژ و هر در دیگری که به خانه راه دارد.
- چراغ ها را روشن کنید
- روشن گذاشتن چند چراغ در خانه به افراد سودجو در خارج از خانه اعلام می کند که هنوز اعضای خانه حضور دارند.
- تلفنتان را روشن نگه دارید
- تلفن والدین باید همیشه روشن و در دسترس باشد. اینکه شما در چه موقعیتی هستید، مهم نیست، اگر تلفنتان زنگ خورد و کودک در آن سوی خط بود، باید فوری به آن پاسخ بدهید.
- برای کودک غذا آماده کنید
- خانواده ای که بچه دارد، همیشه باید یخچال را از غذاهای سالم و طبیعی پر کند، از میوه های تازه گرفته تا میان وعده های مقوی. این امر برای زمانی که کودک قرار است چند ساعت در خانه تنها بماند، اهمیت دارد.
- نکته: می توانید قبل از ترک خانه برنامه ای دقیق برای فرزندتان بنویسید و از او بخواهید تا زمان بازگشت شما به خانه، از آن برنامه پیروی کند.

درمانگاه

احتمال ابتلا به سرطان در سن کم ضعیف است

● **شهروند:** خانمی سی و هفت ساله هستم که چندی پیش به سرطان سینه مبتلا شدم. تا ۱۵ فروردین شیمی درمانی و تا ۹ تیر پرتودرمانی کردم. الان در ناحیه آخرین دنده از پشت احساس درد می کنم که البته دائمی نیست. ممکن است این درد نشانه متاستاز سرطان به این ناحیه باشد؟ لطفاً راهنمایی ام کنید.

اگر این درد را تا پیش از این نداشته اید تازه ایجاد شده است، حتماً باید دقیق معاینه شوید، چون در سرطان سینه بروز هر اتفاقی امکان پذیر است و باید مشکل پیگیری و درمان شود.

● **شهروند:** هجده ساله هستم و سابقه استفاده از هورمون های بدن سازی را دارم و دو چارژ نیکوماستی شده ام. پس از مراجعه به پزشک عمومی و دادن آزمایش گفتند که مشکلی نیست، ولی باید مراقب باشم. دکتر عدد هم بدون آزمایش، مصرف سه ماهه تا مومکسیفن را برایم تجویز کرد. حدود دو هفته است نوک سینه ام دردی کند و احساس می کنم روز به روز توده داخل سینه ام بزرگ تر می شود. دردش هم کم و زیاد می شود. لطفاً بگوید چه کنم؟ کار خاصی نمی توانید انجام بدهید. ژنیکوماستی (بزرگ شدن سینه در مردان) از عوارض مصرف هورمون است و احتمال برگشت آن هم بسیار ضعیف است. دردی هم که احساس می کنید، ناشی از فشاری است که بافت توده چربی به پوستتان وارد می کند و معمولاً بعد از مدتی بر طرف می شود.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۲۱-۳۷۲۸۸۸۱۰۵ داخلی: ۲۲۸ پیامک: ۳۰۰۲۲۸۰ پیام رسان: ۰۸۵۴۶۵۸۰۶

بخاری، شومینه یا پکیج؟

پیش از انتخاب وسیله گرمایشی مدنظر تان، درباره آن اطلاعات بیشتری کسب کنید

هوای مطبوع، در محیطی استاندارد به دور از استرس زندگی کنیم. آشنایی با انواع وسایل گرمایشی خانگی و انتخاب بهترین گرمايش برای محیط خانه در این وضعیت که روزها گرم و شب ها شاهد نوسان های آب و هوایی هستیم، بیش از هر زمان دیگری اهمیت دارد.

موتورخانه، مخصوص آپارتمان ها

موتورخانه ها معمولاً در آپارتمان هایی به کار می روند که بیشتر از دوازده واحد دارند. در این سامانه آب در موتورخانه گرم می شود و از راه سامانه گرمایشی شوفاژ به واحدها منتقل می شود. آب در لوله های هر واحد می گردد و فضای خانه را گرم می کند.

ویژگی ها

- از نظر انرژی، موتورخانه همانند بخاری بین انواع سامانه های گرمایشی خانگی دارای بهره وری مناسبی است.
- فضای زیادی را اشغال نمی کند.
- توانایی بسیاری در گرم کردن واحدهای مسکونی دارد.
- نیاز به فضایی مجزا
- منتقل نکردن یکنواخت حرارت
- نیاز به لوله کشی زیاد
- استقلال نداشتن برای مصرف و تقسیم هزینه انرژی بین ساکنان مجتمع
- سیاه شدن دیوار و وسایل نزدیک به آن به ویژه در رادیاتورهای فولادی که این مسئله شایع تر است

نکته: تعمیر مشعل گازی موتورخانه، سرویس و تعمیر شوفاژ، رفع مشکلات جانی مثل هوایی منبع دوجداره موتورخانه و در نهایت جلوگیری از دوده شوفاژ و موارد مشابه در کارایی و افزایش عمر این سامانه ها تأثیر بسزایی دارد.

افراد زیادی به علت خفگی ناشی از گاز وسایل گرمایشی خانه جان شان را از دست می دهند. توجه به برخی نکات ایمنی باعث می شود افزون بر

ملیحه ابراهیمی یزدی

شروع فصل سرما آغاز هشدار برای نصب وسایل گرمایشی است. هر سال

بخاری، اولین انتخاب

با آنکه روز به روز وسیله های گرمایشی جدیدی به بازار می آید، همچنان بخاری های گاز سوز محبوبیت خاصی دارد و جزو انتخاب های اول بیشتر خانواده ها به شمار می آیند.

ویژگی ها

- قیمت مناسب
- راه اندازی آسان و هزینه کم نگهداری و تعمیر
- ایرادها
- مصرف زیاد انرژی
- هدر رفتن گرما ی تولید شده
- اشغال فضای زیاد نسبت به وسایل گرمایشی جدید
- خطر بروز گاز گرفتگی در اثر نصب نامناسب
- خاموش شدن ناگهانی
- سیاه شدن دیوار و وسایل نزدیک به آن ها

پکیج، بهترین وسیله گرمایشی

در میان انواع وسایل گرمایشی منازل به جرئت می توان گفت موتورخانه و پکیج از نظر سامانه تأسیساتی بیشترین شباهت را دارند. با این تفاوت که در سامانه موتورخانه از یک سیستم واحد برای کل ساختمان استفاده می شود، ولی در پکیج، یک مخزن کوچک در هر واحد قرار می گیرد.

ویژگی ها

- وجود حسگرهای هشدار دهنده
- استقلال هر واحد برای تنظیم دما
- سیاه نشدن دیوار و هدر رفتن آب
- هزینه کمتر تعمیر و نگهداری ساده تر این سامانه نسبت به موتورخانه

ایراد ها

- زیاد بودن مصرف انرژی و هزینه های آن

نکته: در میان انواع وسایل و سیستم های گرمایشی منزل، پکیج را می توان بهترین گزینه برای گرمایش خانه و بهترین جایگزین به جای موتورخانه دانست.

شومینه؛ لوکس و دیگر هیچ

برای خیلی افراد شومینه به این معناست که کنارش بنشینند، نوشیدنی گرم بخورند و چند ورقی کتاب بخوانند. زیرا این وسیله گرمایشی نقش مهمی در دکوراسیون داخلی دارد.

ویژگی ها

- تنها حسن شومینه در زیبایی آن خلاصه می شود!

ایراد ها

- انرژی را به شدت هدر می دهد.
- مصرف زیادی دارد.
- فضای کمی تواند به خوبی گرم کند.
- احتراق در فضای باز صورت می گیرد و در نتیجه استفاده از آن خطر آتش سوزی دارد.
- باروشن کردن شومینه، هوای سرد از دودکش آن وارد و هوای گرم از آن خارج می شود.

نکته: بهتر است این وسیله گرمایشی لوکس را فراموش کنید و به دنبال سامانه گرمایشی بهینه تری در میان انواع سامانه های گرمایشی خانگی باشید.

گرمایش از کف

این فناوری گرمایشی تاحدودی مانند موتورخانه و پکیج عمل می کند. اما با این تفاوت که به جای رادیاتور، آب گرم از لوله هایی عبور می کند که در کف واحد تعبیه شده است. اجرای این فناوری گرمایشی برای واحدهای روی پارکینگ الزامی است.

ویژگی ها

- هیچ فضای را اشغال نمی کند.
- گرما را به صورت یکنواخت پخش می کند.
- گرمادر همه مساحت خانه پخش می شود.
- دارای تنظیم دستی یا خودکار برای هر اتاق با برنامه ای متفاوت است.
- مشکل سرمای شدید طبقات اول را بر طرف می کند.

ایراد ها

- هزینه زیاد نصب
- تعمیر دشوار
- زمان بر بودن فرایند گرم شدن (ممکن است تا یک ساعت طول بکشد)

لطفاً گام به گام پیش بروید

اگر چه امروزه به علت رعایت ضوابط و قوانین ایمنی در ساخت و سازها، مجوزی برای نصب بخاری داده نمی شود، همچنان بخاری بیشترین وسیله گرمایشی در خانه هاست. برای همین لازم است که پیش از نصب آن به برخی نکات توجه ویژه ای داشته باشید.

- حواستان باشد که مسیر دودکش کاملاً باز باشد. بهتر است یک بطری کوچک را به طناب متصل کنید و آن را از دودکش پشت بام به داخل دودکش ببندازید. اگر بطری پلاستیکی را در محل نصب بخاری در اتاق دیدید، یعنی مسیر باز است.
- تهیه کلاهک استاندارد برای خروجی لوله بخاری خارج از ساختمان که بالای پشت بام قرار گرفته، ضروری است. از لوله های دودکش پلاستیکی یا آکاردوونی آلومینیومی استفاده نکنید.
- سطح دودکش توکار در پشت بام باید دست کم یک متر از کف بالاتر باشد و دیواره های اطراف پشت بام نیز یک متر فاصله داشته باشد. کلاهک دودکش هم باید استاندارد و به صورت H باشد.
- بخاری باید پایه های مناسبی داشته باشد. زیرا برابر استاندارد، محل قرارگیری بخاری باید از سطح زمین فاصله داشته باشد.
- بخاری باید از هر طرف دست کم چهل سانتی متر با وسایل اطرافش فاصله داشته باشد.

سرد بود، بخاری را خاموش و بار دیگر مراحل نصب را بررسی کنید. ● رنگ شعله بخاری به شما کمک می کند تا از نصب درست مطمئن شوید. رنگ آبی به معنای سالم بودن و رنگ نارنجی به این معنی است که بخاری نیاز به تعمیر و بررسی دارد.

نکته: بخاری های بدون دودکش نخرید. این نکته را هم به خاطر بسیاری که از این نوع بخاری نباید در محیط های بسته و کوچک استفاده کرده و کاملاً درزگیری شده اند.