

عقل گراها به سختی ازدواج می کنند

● شهروند: دوست قدیمی سی و هشت ساله ای دارم که واقعا دختر خوب و کدبانویی است. از نوجوانی می شناسمش. خواستگارهای زیادی داشته ولی هنوز موفق به ازدواج نشده. خودش معتقد است که اصلا سخت گیر نیست فقط سرنوشت چنین چیزی را برای او نخواستہ است. گاهی نگرانش می شوم. به نظر تان چه مشکلی وجود دارد؟

واکنش آدم ها به مقوله ازدواج با یکدیگر متفاوت است. برخی فقط به ندای قلبشان گوش می دهند و بدون هیچ چون و چرایی سرفره عقد می نشینند. برخی هم بسیار سخت گیر و منطقی اند و برای کارهایشان قاعده و قانون زیادی دارند و به جزئی ترین نکته ها هم توجه می کنند. گروه دیگری هم هستند که حد وسط

این دو گروه اند. یعنی براساس منطق و حشاشن پیش می روند. دوست شما جزو گروه دوم است. بدون آنکه خودشان هم متوجه دور باطلی از تلاش های بی نتیجه را برای ازدواج دنبال می کنند و تا متوجه مشکلشان نشوند در وضعیتی که دارند تغییری ایجاد نمی شود. معمولا چند مانع مهم در چنین افرادی مشترک است.

● این افراد معمولا وسواس بیش از حدی دارند و به همه جزئیات فرد مقابلشان توجه می کنند تا عیب و نقصی در او پیدا کنند. بعد هم آن عیب را آن قدر بزرگ می کنند که در نهایت به این نتیجه برسند فرد مقابل، شخص مدنظر آن ها نیست. ● این گروه به تنهایی هزاران ملاک و معیار و قاعده و قانون برای ازدواجشان دارند و وقتی ملاک ها و معیارهای بقیه اعضای خانواده هم به آن ها اضافه می شود به شرایطی می رسند که تصمیم گیری در آن غیرممکن است. ● این افراد بسیار آرمان گرا و ایده آلی فکر می کنند. تفکر عقلانی صرف در این گروه، آن ها را در رفتار با دیگران و خودشان بسیار سخت گیر می کند تا آن اندازه که اجازه هیچ خطایی به خودشان و دیگران نمی دهند. در زندگی منطقی و خشک این افراد عواطف و احساسات و عشق جایگاهی ندارد.

● عقل گراها چه باید بکنند؟

این افراد حتما باید به ندای قلب خودشان هم کمی گوش کنند. تعادل بین عقل و قلب در تصمیم گیری ها همیشه ضروری است. همچنین باید با همان نگاهی که به خودشان و معایبشان در زندگی دارند، با دیگران هم برخورد کنند، چون همه ما در کنار محاسنی که داریم، عیب و نقص هایی هم داریم که باید روی آن ها کار کنیم. بدنیست کمی مطالعه رمان های عاشقانه، شعر و ادبیات و دیدن فیلم هایی با همین موضوع را جاشی زندگی روزانه شان کنند تا قدری به احساساتشان هم پیما داده باشند.

با همه این ها، تا زمانی که این افراد نپذیرند که مشکل دارند و برای برطرف کردن آن کاری نکنند، اتفاق خاصی در زندگی شان نمی افتد. برای این منظور به این دسته از افراد توصیه می کنیم از یک مشاور مجرب در این باره کمک بگیرند، چون گاهی مشکلاتی مانند طرح واره های ذهنی از جنس مخالف است که سبب می شود نتوانند با جنس مخالفشان ارتباط درستی برقرار کنند.

مراقب قلب دومتان باشید



شادفر

کم کم بانزدیک شدن به روزهای گرم تابستان، علاقه برای خرید کفش های خنک و سبک تابستانی افزایش پیدا می کند. بدنیست بدانید تابستان فصلی است که پاهای شما بیش از هر وقت دیگری از سال دچار آسیب و بیماری می شوند، زیرا با پوشیدن صندل ها، پاهادر معرض آسیب قرار می گیرند و نور شدید آفتاب، ضربها، زخم ها و بریدگی ها به طور مداوم آن ها را تهدید می کنند.

● هر کفشی که می خرید باید در آزمون انعطاف شما قبول شود. برای انجام این آزمون یک دست خود را درون صندل قرار دهید و با استفاده از نوک انگشتانتان، کف کفش را روی یک میز یا هر سطح صاف دیگری فشار دهید. سپس یادست دیگر خود سعی کنید نوک کفش را که انگشتان پا درون آن قرار می گیرند بلند کنید. در این حالت کفش باید در قسمت میانی انعطاف خوبی داشته باشد به طوری که قسمت جلویی آن بدون مشکل بالا بیاید. در عوض قسمت میانی باید ثابت در جای خود باقی بماند و به اثر بالا آوردن نوک کفش خم نشود. اگر هنگام بلند کردن نوک کفش، همه قسمت های آن خم شود، نه تنها نشان دهندہ آن است که پشتیبانی خوبی از کف پانمی کند، بلکه راه رفتن با این کفش شما را خسته می کند.

● به شکل پادر کفش توجه کنید. نکته مهم این است که پا در زمان قدم برداشتن در یک حالت ثابت بماند و به اطراف حرکت نکند. بسیاری از کفش های پاشنه بلند اصلا مناسب راه رفتن راحت طراحی نشده اند. طراحان این کفش ها معمولا توجه خود را صرف زیبایی می کنند و سلامت پاها را درنکته مورد توجه آن هاست.

● دیابتی ها دقت کنند. اگر مبتلا به دیابت هستید بهتر است در خرید صندل و دیگر انواع کفش های تابستانی دقت بیشتری داشته باشید. افراد مبتلا به دیابت بیشتر مستعد ابتلا به جراحی و زخم در ناحیه پا هستند و معمولا هم دیرتر از افراد غیر دیابتی بهبود پیدا می کنند. البته کفش هایی مخصوص مبتلایان به دیابت ساخته شده است که با طراحی خاصی مانع از زخم شدن پامی شوند. در هر حال بهتر است همه افراد به قلب دوم خود توجه داشته باشند و در صورت مشاهده هرگونه زخم، فوری به درمان آن اقدام کنند. در ۸۰ درصد از موارد، قطع پا در مبتلایان به دیابت ناشی از یک زخم ساده بوده که فوری درمان نشده است.

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: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱-۲۲۸ داخلی
پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹- پیام رسان: ۸۰۵۴۴۵۸۰۶۰

انرژی را هدر ندهیم!

چند راهکار ساده و کاربردی برای بهینه سازی مصرف برق

ملیحه ابراهیمی یزدی با توجه به امکاناتی که برای آسانی زندگی بشر روز به روز اختراع می شود، نمی توان لحظه ای دنیا را بدون برق تجسم کرد. استفاده از ابزار و اقلامی که به کمک آسایش و رفاه آدمی می آیند البته مستلزم مصرف انرژی هستند. بی توجهی به مصرف بی رویه منابع انرژی زنگ خطری است که از سال های گذشته به گوشمان می خورد. خیلی هادر برابر هشدارهای کمبود انرژی سبک زندگی شان را تغییر داده اند و خیلی ها هم هنوز اندر خم یک کوچه اند.

از عایق بندی تا تولید برق

سقف و دیوارهای جانبی ساختمان بیش از سایر قسمت های خانه باعث هدر رفت انرژی می شوند. چون دیوارها و سقف مستقیما در معرض محیط بیرون و تابش خورشید هستند و در هنگام ساخت و ساز توجه به این

موضوع ضرورت دارد. ● جانمایی درجه کولر و کولر گازی در محیط، در مصرف انرژی بسیار تأثیر گذار است. ● در زمان نصب کولر حواسمان باشد که زیر تابش مستقیم آفتاب نباشد و حتما زیر سایبان قرار بگیرد. ● با بازدید دوره ای کولر، از کارکرد درست و خیس بودن پوشال ها و عایق بندی درگیرها اطمینان حاصل کنیم. ● کولرهای آبی باید همواره روی دور کند و مای کولرهای گازی باید بین ۲۴ تا ۲۶ درجه باشد. ● خانه هایی که پنجره جنوبی دارند تا صد برابر مساحت خود خانه را روشن نگه می دارند. هر چه خانه روشن تر باشد، مصرف روشنائی کمتر است. ● نصب پنل های خورشیدی علاوه بر تأمین آب داغ به تهویه منزل و تأمین برق کمک زیادی می کند. به همین منظور لازم است سازندگان با حمایت های بخش دولتی برای جانمایی این وسیله در پشت بام پروژه های ساختمانی اقدام کنند.

وقتی بی تابیم

● پرده ها را در زمان آفتاب بکشیم. ● کاسه یخ را جلو پنکه بگذاریم. ● از ملحفه های پنبه ای استفاده کنیم. ● مصرف نوشیدنی های سرد را افزایش دهیم. ● دوش کوتاه آب سرد بگیریم. ● لباس های خنک و گشاد بپوشیم. ● یک پارچه مرطوب را بر گردن، دور مچ بپیچیم یا بطری دو لیتری آب یخ زده را زیر پامان بگذاریم. ● هواکش آشپزخانه یا سرویس های بهداشتی را روشن کنیم، زیرا باعث خروج بخار از محیط می شوند. ● صبح زود یا آخر شب کولر را خاموش کنیم و در و پنجره ها را باز نگه داریم. ● اول صبح آشپزی کنیم.

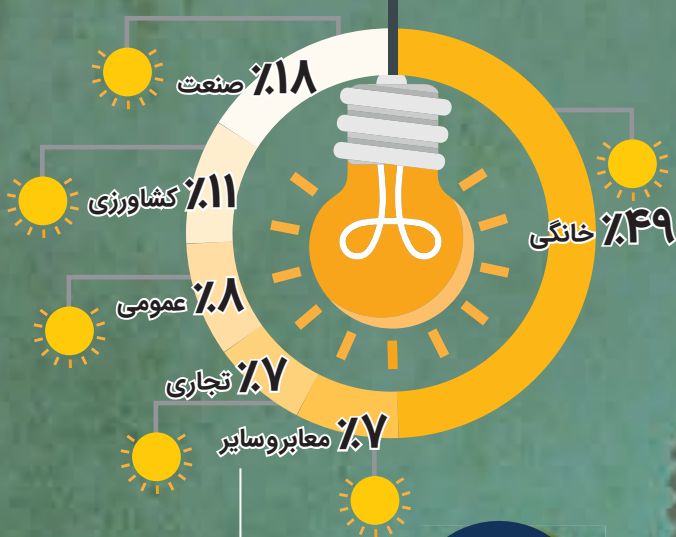
درست مصرف کنیم

● بیشتر جمعیت جهان مصرف کنندہ هستند و درصد کمی به تولید مشغول اند. با این توصیف باید الگوی مصرف اصلاح و این مدل رفتاری در جامعه نهادینه شود. اولین مکانی که می توان الگوسازی را آغاز کرد محیط خانواده است که فرزندان در آن رشد می کنند. پدرها و مادرهایی توانمند با نشان دادن رفتارهای صحیح از خود، تذکراتی بجا و منطقی، شرکت دادن فرزندان در گفت و گوها و تصمیم گیری های کاربردی، مشخص کردن انتظارات و خواسته های خود از آن ها و بالا بردن آگاهی همه اعضای خانواده در زمینه آموزش مصرف بهینه به فرزندان نشان پیش قدم شوند.

از خانه شروع کنیم

● اولین گام، خرید اصولی و مورد نیاز است. بهتر است لوازم برقی مورد نیاز و ضروری را در سید خرید قرار دهیم. ● حواسمان به جانمایی درست لوازم باشد. به عنوان نمونه قرار دادن یخچال، ماشین لباس شویی، تلویزیون و آب گرم کن باید به دور از وسایل گرما زا و در فاصله مشخصی از دیوار و در و پنجره قرار بگیرد. ● در و پنجره ها باید دارای درزگیر مناسب باشند تا از هدر رفت انرژی جلوگیری شود. ● برای نصب وسایل برقی، فرد متخصص باید این کار را انجام دهد تا علاوه بر کاهش هدر رفت انرژی از احتمال آسیب به وسیله جلوگیری شود. ● در زمان خرید لوازم برقی به برچسب انرژی توجه داشته باشیم. ● از گذاشتن غذای گرم و باز بسته کردن در یخچال پرهیز کنیم. ● دمای یخچال را روی سه تا پنج درجه و فریزر را پانزده تا هجده درجه تنظیم کنیم. ● یادمان باشد تلویزیون هر چه بزرگ تر باشد مصرفش بیشتر است. ● در زمانی که تلویزیون تماشا نمی کنیم حتما آن را خاموش کنیم. ● در زمانی که از وسیله ای استفاده نمی کنیم حتما آن را از برق بکشیم. ● در زمان اوج مصرف برق هم زمان چند وسیله برقی را با هم روشن نکنیم. ● بعد از هر بار استفاده از وسایل برقی مثل ظرف شویی، لباس شویی و جاروبرقی زمانی به آن ها استراحت بدهیم. بعد مجددا روشن کنیم. ● ماشین لباس شویی و ظرف شویی را کاملاً پر و با آب سرد بشوییم.

سهم بار الکتریکی در ساعت های اوج مصرف



لامپ اضافه خاموش

● در انتخاب لامپ باید دقت کافی داشته باشیم. به سراغ لامپ های کم مصرف برویم. ● کلیدهای هوشمند برای راهروها و نقاط کم رفت و آمد نصب کنیم. ● به خاموش کردن چراغ هادر مکان هایی که حضور نداریم، عادت کنیم. ● از نورانی کردن فضا خودداری کنیم. ● لامپ های رشته ای که ۹۸ درصد انرژی را به صورت گرما هدر می دهند با لامپ های LED یا فلور سنت تعویض کنیم. ● چون بدون مواد شیمیایی مثل سرب و جیوه هستند و علاوه بر ماندگاری بالا به محیط زیست کمک می کنند و صرفه اقتصادی دارند.

مصرف گرایی ممنوع

● استفاده از استخر و جکوزی در برخی خانه های ویلائی، آپارتمان ها و برج ها یا باغ های شخصی و لوازم لوکس تزئینی مثل لوسرترها، چلچراغ ها و شومینه های بزرگ برابر است با مصرف بیش از حد انرژی، که به نوعی مصرف گرایی و اسراف به شمار می آید. ● نورپردازی های برخی بناها یا استفاده زیاد از لوازم برقی، به عنوان نمونه، تجهیز کردن دو طبقه یک خانه به وسایل برقی متنوع، نمونه هایی از مصرف گرایی است.

۱۹ تا ۲۳ ساعت پریا در شش ماهه اول سال

۳ برابر

رشد مصرف انرژی در کشور طی ۱۰ سال گذشته سه برابر نرخ جهانی است

۵ برابر

ایرانی ها یک درصد جمعیت جهان هستند که چهار تا پنج برابر بیشتر سوخت مصرف می کنند

لوازم برقی پر کاربرد و پرمصرف

لوازم برقی	مصرف برق (وات)
کولر گازی	۲۳۰۰ وات
کولر آبی	۶۰۰ وات
نکته: استفاده از پنکه سقفی تنها ۱۰۰ وات برق مصرف می کند	
سماور برقی	۱۰۰۰ وات
سشوار	۱۲۰۰ وات
جاروبرقی	۱۶۰۰ وات
اتو	۱۸۰۰ وات
آب گرم کن	۲۰۰۰ وات
ماکروفر	۱۵۰۰ وات
ظرف شویی	۲۰۰۰ وات