

مراقبت از جعبه جادویی



شادفر

با استفاده صحیح از وسایل برقی موجود در خانه مانند تلویزیون، می‌توانیم هم در مصرف برق صرفه جویی کنیم و هم از خراب شدن این دستگاه و افزایش هزینه‌های خانوار جلوگیری کنیم.

- اگر از تلویزیون استفاده نمی‌کنید، آن را خاموش کنید، زیرا وقتی تلویزیون روی حالت آماده به کار قرار دارد، تقریباً هنوز انرژی برق را استفاده می‌کند.
- تلویزیون را در نزدیک منابع حرارت مانند شوفاژ و بخاری قرار ندهید تا در خنک شدن آن خللی ایجاد نشود.
- تلویزیون را با فاصله از دیوار قرار دهید تا هوا در پشت آن جریان داشته باشد. همچنین، تلویزیون نباید در معرض نور مستقیم خورشید و رطوبت باشد.
- در زمان خرید تلویزیون به مصرف برق آن توجه کنید. در نظر داشته باشید، تلویزیون‌های بزرگ‌تر، برق بیشتری مصرف می‌کنند.
- از روشن گذاشتن بیهوده تلویزیون بپرهیزید، زیرا استفاده بهینه، سبب طولانی شدن عمر و کم شدن مصرف برق آن می‌شود.
- از گذاشتن گلدان یا هر ظرفی که درونش آب دارد، روی تلویزیون خودداری کنید، زیرا با کوچک‌ترین تکان ممکن است بریزد و به این وسیله برقی صدمه برساند.

صدای مشاور

هویت جنسی اکتسابی است

- **شهروند:** این روزها تفاوت زیادی بین تربیت دختر و پسر نمی‌بینیم؛ لباس‌های یک‌شکل و یک‌رنگ، و وسایل بازی یکسان، استفاده از زینت آلات و کارهایی مانند زدن لاک ناخن برای هر دو جنس و خیلی کارهای دیگر... آیا این موضوع بعدها تأثیری بر شکل گیری هویت این بچه‌ها دارد؟

آنچه دغدغه شماست، در روان‌شناسی به آن هویت جنسی می‌گویند که به معنای درک فرد در باره مذکر یا مؤنث بودن خودش است. هویت جنسی در سه سالگی شکل می‌گیرد و با جنسیت فرد هماهنگ است. به این معنا که کودک به اموری علاقه پیدا می‌کند که نقش جنسیتی اش را در آینده می‌سازد، مانند اینکه دخترها ذاتی به بازی‌هایی مانند عروسک بازی و خاله بازی گرایش دارند که تکمیل کننده نقش مادری و همسری آن‌ها در آینده است و پسرها نیز به بازی‌هایی رو می‌آورند که هیجان و تحرک در آن بیشتر باشد.

والدین نقش مهمی در شکل‌گیری هویت جنسی کودک خود دارند و فرزندانشان در مرحله شکل‌گیری این هویت با والدین هم‌جنس خود همانندسازی می‌کنند. بنابراین، افزون بر دلایل زیست‌شناختی، عواملی مانند نگرش والدین و نقش‌هایی که آن‌ها در خانه ایفا می‌کنند، گرایش‌های فرهنگی و عرفی جامعه و میزان تأثیرگذاری والدین بر فرزندانشان می‌تواند تا حد زیادی در شکل‌گیری نقش‌های جنسیتی آن‌ها در آینده مؤثر باشد. در غیر این صورت، سبب بروز اختلال هویت جنسی در بزرگسالی می‌شود.

کودکی که مطابق با نقش و هویتش عمل نمی‌کند، نه تنها از سوی جامعه پذیرفته نمی‌شود، بلکه همواره با این پرسش روبه‌روست که دختر است یا پسر؟ در نوع شدید این اختلال، ما شاهد دختران با پسرانی هستیم که هویت خود را نپذیرفته‌اند، از جنسیت خود بیزارند و خواهان انجام جراحی‌های تغییر جنسیت هستند. از این رو، والدین باید بدانند که آموزش و تربیت کودک باید مطابق با عرف جامعه و صد البته مطابق با جنسیت کودک باشد و از همان بدو تولد هم شروع شود.

- چند توصیه مهم به والدین

- از آنجایی که والدین نقش مهمی در شکل‌گیری هویت جنسی بچه‌ها دارند، وقتی یکی از والدین در خانه حضور ندارد و این غیبت سبب گرایش به والد حاضر می‌شود، باید از یک جانشین برای والد غایب استفاده کرد، مانند عمو و خاله تا پسر یا دخترمان با نقش و هویتش راحت‌تر آشنا شود.
- گاهی والدین انتظار فرزند ی با جنس خاص را دارند و اتفاق نمی‌افتد. در این وقت‌ها نباید نقش‌ها و آموزش‌های جنس مخالف را به کودک تحمیل کرد. اگر کنجکاوی کودک برای استفاده از وسایل جنس مخالف زیاد است، این والدین هستند که باید به‌طور مناسبی پرسش‌های او را پاسخ بدهند، برای نمونه به پسر بچگی که به لاک‌زدن علاقه دارد، باید گفت که لاک وسیله‌ای پسرانه نیست و فقط بانوان از آن استفاده می‌کنند.

درمانگاه

انجام ورزش کگل برای زنان ضروری است

- **شهروند:** چهل و دو ساله‌ام و تا حالا زایمانی هم نداشته‌ام. دوسه سالگی می‌شود که وقتی ناگهانی عطسه می‌کنم، دچار بی‌اختیاری ادرار می‌شوم. علت چیست و چه کار باید بکنم؟ احتمال دارد دچار افتادگی مجرای ادرار یا شلی واژن شده باشید. توصیه می‌کنم برای دو ماه تمرین‌های ورزش کگل را انجام دهید و از انجام کارهای سنگین هم بپرهیز کنید. اگر مشکلاتتان برطرف نشد، برای معاینه و بررسی بیشتر به یک متخصص مراجعه کنید. ورزش کگل ماهیچه‌های کف و لگن را قوی‌تر می‌کند. این عضلات جریان ادرار را کنترل و به حفظ اندام‌های لگنی در جای خود کمک می‌کنند. (اطلاعات زیادی درباره این تمرین‌ها در اینترنت وجود دارد.)

- **شهروند:** من باردار بودم و در بیست و نه هفتگی دچار زایمان زودرس شدم. بچه‌ام از بین رفت و افسرده شدم. دکترم گفت به دلیل روحیه‌ات باید دوباره باردار شوی. الان شش ماه از زمان زایمانم گذشته است. آیا می‌توانم دوباره باردار شوم؟ خطری تهدیدم نمی‌کند؟ مشکل خاصی وجود ندارد، ولی حتماً باید زیر نظر پزشکتان باشید تا در صورت نیاز اقدامات پیشگیرانه صورت بگیرد و تجربه قبلی تکرار نشود.



دکتر مریم‌آملی‌خانی
متخصص زنان و زایمان

شهر
خبر

۱۲



همسرایه

مصرف‌تان را بهینه کنید

منطقی کردن مصرف برق یعنی کارایی بیشتر با هزینه کمتر

۵۰
هزار تومان

متوسط هزینه برقی که هر خانوار در کشور پرداخت می‌کند، حدود ۵۰ هزار تومان است که در مقابل سایر هزینه‌ها، مبلغی ناچیز است. برای نمونه، بهای برق یک دوره ۴۵ روزه حتی نصف مبلغ یک ساندویچ هم نیست. موضوعی که نباید دلیلی برای مصرف بیش از اندازه انرژی الکتریکی باشد، بلکه شهروندان باید به دنبال منطقی کردن مصرف برق خود با استفاده از راهکارهای مقرر به صرفه باشند.

۱%

سال گذشته هدررفت شبکه برق به حدود ۹.۷ درصد رسید و این درحالی است که با کم شدن فقط یک درصد از هدررفت، ۷۶۰ مگاوات از ظرفیت اسمی نیروگاه‌های کشور آزاد می‌شود.

سر شب؛ ساعات اوج بار

بیشترین مصرف به‌ویژه در فصل تابستان در ساعات اولیه شب اتفاق می‌افتد که ساعات اوج بار نامیده می‌شود و دلیل این افزایش مصرف، وارد آمدن وسایل روشنایی و سایر وسایل برقی خانگی است.

مصرف بهینه برق

هدف از مدیریت مصرف برق، کاربرد منطقی و بخردانه انرژی الکتریکی است که می‌تواند تا حد زیادی ذخایر انرژی را حفظ کند و رفاه و تولید بیشتری را در جامعه رقم بزند.

راهکارهایی برای صرفه‌جویی بیشتر

- تنظیم دمای کولر روی ۲۴ درجه سانتی‌گراد

- استفاده نکردن هم‌زمان از وسایل برقی پرمصرف در ساعات اوج مصرف

- استفاده بیشتر از روشنایی طبیعی در طول روز توسط مشترکان خانگی

- استفاده از لامپ‌های هوشمند

- جد کردن وسایل برقی خاموش از پریز

- بهسازی و نوسازی وسایل پرمصرف مانند یخچال

- عایق‌کاری مناسب خانه‌ها

- تنظیم دمای محیط خانه در حد استاندارد

- اندازه‌گیری مداوم میزان مصرف نسبت به کاهش مصرف برق

- استفاده از تهویه طبیعی در شب‌های خنک

- به دنبال وسایلی باشیم که رتبه انرژی بهتری دارند. درست است که این وسایل گران‌ترند، ولی در بلندمدت با کم شدن هزینه‌های برق مصرفی، سود می‌کنیم.

- اگر توانایی تعویض لوازم برقی قدیمی را نداریم، استفاده از آن‌ها را کمتر کنیم.

- در فرار در زمان استفاده با زنگنیم؛ زیرا با این کار گرمای داخل فر خارج می‌شود و برای اینکه دما دوباره به مقدار تنظیم شده برسد، انرژی زیادی صرف می‌شود.

- قبل از باز کردن در یخچال تصمیم بگیریم چه چیزی لازم داریم. باز بسته کردن در یخچال سبب می‌شود دمای آن پایین نیاید.

- نوارهای در یخچال و فریزر را مرتب بررسی کنیم و در صورتی که کهنه شده‌اند و خاصیت ارتجاعی خود را از دست داده‌اند، آن‌ها را تعویض کنیم.

- در زمان استفاده از ماشین‌های لباس شویی و ظرف‌شویی از همه ظرفیت این دستگاه‌ها استفاده کنیم و تا کامل پر نشده‌اند، آن‌ها را روشن نکنیم.

انرژی را مدیریت کنیم

- پنکه‌های سقفی به دلیل ایجاد جریان هوا در اتاق، با انرژی‌ای برابر با یک لامپ ۱۱۰ وات محیط را ۴ درجه خنک‌تر می‌کنند.

- سرانه مصرف برق خانگی در کشورمان ۶ برابر متوسط جهانی است.

- ایران با داشتن دومین ذخایر بزرگ گاز و چهارمین ذخایر بزرگ نفت در جهان، از کشورهای عرضه کننده برق ارزان است.

تجربه جهانی

در آمریکا در روزهای بحرانی که میزان مصرف برق بنا به دلایلی مانند افزایش دمای هوا، بیشتر می‌شود، تعرفه برق که در اوضاع عادی حدود ۱۰ سنت است، در ساعات اوج مثل بعد از ظهرها دست کم تا سه برابر افزایش می‌یابد.

همچنین در ایالت‌های مختلف آمریکا پانزده تا بیست دوره اوج مصرف تعریف شده است و شهروندان آمریکایی در زمان اوج مصرف، حدود چهار ساعت مشمول طرح قیمت‌گذاری می‌شوند. در این دوره‌ها از یک روز قبل برای شهروندان پیام‌هایی ناظر بر آغاز طرح فرستاده می‌شود تا آن‌ها برای مدیریت مصرف برق خود آمادگی کافی داشته باشند.



طرح: مجیدالدینی

سرماي بیشتر با مصرف برق کمتر

یکی از راه‌های کاهش مصرف برق کولر گازی، تنظیم دمای دستگاه اسپیلیت. برای رسیدن به نقطه آسایش است. معمولاً دمای مناسب برای کولرهای گازی ۲۴ درجه سانتی‌گراد است و با تنظیم این دما، کولر با کمترین کارکرد می‌تواند محیط را خنک کند.

از طرفی، برای کاهش فشار کمپرسور در صورت کثیف بودن فیلتر هوا یا کندانسور باید به صورت دوره‌ای فیلترها را تعویض یا تمیز کنیم؛ زیرا فشار بیشتر به کمپرسور با مصرف برق بیشتر همراه است. همچنین، در صورت کثیف بودن فیلتر، ذرات داخل آن به درون کانال برمی‌گردد که سبب کاهش عملکرد و مشکلات فنی بیشتر در آینده می‌شود. تمیزی فیلتر دستگاه افزون بر کاهش ۵ تا ۱۵ درصدی مصرف برق و استهلاک کمپرسور، مشکلات بهداشتی در هوای خارج شده از اسپیلیت را هم کم می‌کند. بنابراین ضروری است که:

- کولر را در جای مناسب نصب کنیم
- دستگاه را به صورت دوره‌ای سرویس کنیم

- سالم بودن دستگاه را بررسی کنیم
- ترموستات با قابلیت برنامه‌ریزی تهیه کنیم

این مدل از ترموستات‌ها قابلیت کنترل دما از راه دور را دارند