

نکاتی درباره استفاده بهینه از کولر های آبی



شادفر کولرهای آبی به دلیل قیمت ارزان، استفاده آسان و کاربردی و مصرف کم برق در مقایسه با دیگر وسایل سرمایشی از مزیت بالایی برخوردارند، ولی استفاده بهینه از این وسیله خانگی پرمصرف در فصل تابستان از اهمیت ویژه ای برخوردار است. شرایط آب و هوایی گرم کشور ماکولر را در رده وسایل ضروری برای تأمین رفاه خانواده قرار داده است به طوری که امروزه پیش از ۶۵ درصد خانوارهای شهری از این دستگاه استفاده می کنند. با اینکه کولرهای آبی، بسیار کمتر از کولرهای گازی برق مصرف می کنند، ولی تعداد زیاد کولرهای آبی میزان مصرف را بالایی برد. برای همین نیاز است با رعایت راهکارهای عملی و ساده کارایی کولرهای آبی را بهبود ببخشیم. در ادامه به چند راهکار مناسب برای استفاده بهینه از کولر آبی اشاره می کنیم که افزون بر کاهش هزینه مصرف انرژی به طول عمر کولر هم کمک می کند.

● سرویس کردن کولر آبی قبل از استفاده

هر سال پیش از شروع فصل گرما سرویس کردن کولر آبی ضروری است، زیرا بهترین و تأثیرگذارترین عامل در استفاده بهینه از کولر آبی سرویس به موقع آن است. بررسی و روغن کاری موتور، بررسی و تعمیر پمپ آب، شست و شوی بدنه و محلی به نام حلزونی، تعویض و تنظیم تسمه، تعویض پوشال، تمیز کردن شبکه آب رسانی و تراژ کردن شناور از کارهایی است که در سرویس کردن کولر باید به آن توجه کرد.

● نصب سایبان روی کولر

تابش مستقیم نور خورشید بر کولرهای آبی به ویژه کولرهایی که در پشت بام مستقرند اثر منفی دارد. بالا رفتن دمای آب کولر و بخار شدن فوری سبب گرم شدن باد کولر و مصرف بیهوده انرژی برق و آب می شود. نصب یک سایبان برای کولر و جلوگیری از تابش مستقیم نور خورشید در استفاده بهینه از کولر آبی نقش مؤثری دارد.

● بررسی وضعیت منبع ذخیره آب

استفاده بلند مدت از کولر آبی به موتور آن فشار می آورد. درحالی که وجود آب در تشک یا کفی کولر، دمای فضای داخلی کولر را پایین می آورد و عملکرد موتور را بهبود می بخشد، از طرفی عملکرد مناسب موتور روی استفاده بهینه از کولر آبی تأثیر مستقیم دارد.

● انتخاب مکان مناسب برای کولر آبی

موقعیت مکانی کولر آبی اهمیت زیادی دارد. این وسیله نباید در معرض دستگاه تهویه یا دودکش باشد. زیرا گرمای تولید شده از فعالیت این دستگاه هاسب بخار شدن آب کولر و در نتیجه گرم شدن باد خروجی از کولر می شود. همچنین انرژی هم هدر می رود. در کنار این موضوع ضروری است فضای اطراف کولر هم باز باشد. زیرا در صورتی که فضای اطراف کولر بسته باشد کولر آبی دَم می کند.

● طول کانال کشی

طول کانال کشی کولر در خروجی رابطه مستقیمی با تولید باد خنک و باکیفیت دارد. از این رو در ساختمان های چند طبقه بهتر است فضایی در تراس برای نصب کولر آبی در نظر گرفته شود تا کانال کشی طولانی نشود. رعایت این شرایط یکی از راه های استفاده بهینه از کولر آبی است.

● استفاده نکردن هم زمان از وسایل گرمازا

استفاده نکردن هم زمان از چند وسیله گرمازا، بستن دریچه ها و پنجره ها در فضاهای بدون استفاده، روشن کردن پمپ آب پیش از موتور کولر، روشن کردن کولر آبی با دور تند از دیگر کارهای مؤثر برای بهینه سازی مصرف انرژی در کولر های گازی است.

● بهینه سازی کولرهای آبی و کاهش مصرف انرژی

با راهکارهایی که بیان شد تا اندازه زیادی با عوامل تأثیرگذار بر استفاده بهینه از کولر های گازی آشنا شدید. بهینه سازی کولر های آبی، در مصرف انرژی برق و آب تأثیر دارد. با توجه به بحران کم آبی و تأثیر آن بر کمبود تولید برق، نهادینه شدن استفاده بهینه از کولر آبی یک عامل مهم در بهبود مصرف انرژی به شمار می آید.

● چند توصیه

- در روزهای گرم سال از روشن گذاشتن دائم کولرهای آبی خودداری و سعی کنید در ساعت هایی که هوا خنک است با باز گذاشتن پنجره به جریان هوای خنک کمک کنید.
- پمپ آب و کانال آب رسانی به کولر را در فاصله های زمانی کوتاه بررسی کنید و در صورت امکان یک رسوب گیر برای جلوگیری از ایجاد رسوب در دیواره کولر بگذارید.
- در صورت ایجاد نقص فنی در روند کار دستگاه از یک تعمیرکار برای بازرسی شرایط ساختاری کولر کمک بگیرید.
- در استفاده بهینه از کولر آبی بیش از پیش کوشا باشید و بهینه سازی مصرف کولر و تأثیر آن بر کاهش هدر رفتن انرژی را جدی بگیرید.

برای لاغری آش ترش بخورید



آش ها جزو سالم ترین غذاها هستند و معمولاً به دلیل ترکیبات و خواصی که دارند، کامل به حساب می آیند و مصرفشان به همه توصیه می شود. با این همه، افرادی که رژیم دارند، باید در انتخاب نوع آش خود دقت بیشتری داشته باشند. معمولاً آش هایی که دارای مقدار کمی حبوبات، رشته یا جو و در مواردی هم مقداری گوشت یا مرغ هستند، بهترین گزینه اند. همچنین آش های به اصطلاح ترش مانند آش آبغوره، گوچه و آلو نیز انتخاب های مناسبی هستند. این آش ها کالری کمی دارند و به تحریک ترشحات معده و بهبود سوخت و ساز بدن کمک زیادی می کنند.

حراج احساس و عاطفه، ممنوع!

باچ گیری عاطفی، تهدیدی جدی برای روابط سالم و پویای همسران است

مقصومه متین نژاد: «اگه دیروز تنهام نمی گذاشتی، تا این حد پیش رئیسم دچار استرس نمی شدم.» «من خیلی تنهام و اینجاکسی رو ندارم. اشکالی نداره تو هم منو تنهام بگذار.» «اگه رهام کنی و با من ازدواج نکنی، قسم می خورم که خودم رو بکشم.» «اگه این کار رو نکنی، طلاقم رو می گیرم و میرم جایی که پشت گوشت رودیدی، منم دیدی.» «و» «اگه این همه غذاهای چرب و چیلی درست نمی کردی، منم این قدر چاق نمی شدم.»

برخی افراد عادت دارند برای رسیدن به خواسته هایشان از هر حربه ای مانند تهدید، تطمیع یا چرب زبانی استفاده کنند، درحالی که می دانند طرف مقابلشان از روی میل حاضر به انجام آن کار نیست. به این کار باچ گیری می گویند. چون قرار است با در تنگنا قرار دادن طرف مقابل و مجبور کردنش به انجام کاری به خواسته اش برسد. رفتاری که پس از مدتی باچ دهنده را به سمت خستگی و دل سردی از رابطه سوق می دهد و بنیان های رابطه شان را سست می کند. باچ گیری عاطفی در بین همسران موضوعی است که می خواهیم امروز به کمک الهام اعلی دوست، روان شناس به آن بپردازیم.

باچ گیری عاطفی چگونه است؟

وقتی فردی قصد گرفتن امتیازی را از کسی دارد یا می خواهد او را وارد به انجام کاری کند که در شرایط عادی امکانش نیست و میل قلبی هم نسبت به آن ندارد، از تکنیکی به نام باچ گیری عاطفی استفاده می کند، یعنی به سراغ ویژگی های اخلاقی و عاطفی طرف مقابل می رود و با هر وسیله ای مانند ترساندن یا وسوسه کردن از نقطه ضعف های او برای رسیدن به اهدافش استفاده می کند. درحالی که در یک رابطه سالم افراد از اقناع و راه حل های منطقی برای رسیدن به خواسته هایشان استفاده می کنند.

علت این رفتار باچ گیرها

● در کودکی مورد باچ گیری والدین قرار گرفته اند و رفتارشان غیر عمدی است.

● عمدی و آگاهانه و با برنامه ریزی برای سوء استفاده از دیگران این کار را انجام می دهند.

نشانه های باچ گیری عاطفی

- باچ دهنده به این متهم می شود که دلیل همه اتفاقات بد است.
- باچ گیر، باچ دهنده را از لطف خودش محروم می کند.
- باچ گیر با باچ دهنده سازش نمی کند و هیچ وقت هم از باچ دهنده عذرخواهی واقعی نخواهد کرد.
- باچ گیر کاری می کند که هنگام بازخواست کردن باچ دهنده، او فردی غیر منطقی به نظر برسد.
- باچ گیر توصیه می کند باچ دهنده برای خوشحالی او فداکاری کند.
- باچ گیر به ظاهر نگران حال باچ دهنده است، ولی مدام او را می ترساند یا تهدید می کند.
- مرزگذاری با باچ گیر برای باچ دهنده تقریباً غیر ممکن است.
- باچ گیر هنگام انجام دادن هرکاری باچ دهنده را کنترل می کند.
- باچ دهنده به احساسات خود و واقعیت ماجرا شک می کند.
- باچ دهنده احساس آسیب پذیری و ناامنی می کند.
- باچ دهنده احساس تنهایی، ناتوانی و سردرگمی و بی کفایتی می کند.
- باچ دهنده زمان زیادی را صرف عذرخواهی می کند.

روش های باچ گیری عاطفی

- تهدید مستقیم و استفاده از رفتارهای خاموش مانند سکوت کردن
- القای احساس گناه یا تنبیه و آسیب به خود
- نمایش درد ورنج و ناراحتی خود
- استفاده از ابزار و وسوسه باپاداش دادن و ستایش کردن طرف مقابل

آسیب های باچ گیری بر روابط همسران

- از آنجایی که باچ گیر باچ دهنده را برخلاف میلش وادار به انجام کاری می کند، این رابطه نمی تواند تامت زیادی دوام بیاورد و باچ دهنده دیر یا زود خسته می شود.
- شخصیت باچ گیر در ذهن شخصیت باچ دهنده منفی است.
- باچ گیر هم به اندازه باچ دهنده از این رابطه آسیب می بیند و باید مسئولیت بسیاری از کارهای زندگی را به علت شخصیت وابسته باچ دهنده برعهده بگیرد.
- رابطه از حالت سالم و پویای خود خارج و به یک رابطه طلبکار و بد هکار تبدیل می شود.
- چه باچ دهنده مطیع باچ گیر شود و چه از او دلزده و سرد، در هر دو حالت رابطه آن ها محکوم به شکست است.

ویژگی های فرد باچ گیر

- داشتن شخصیت وابسته
- مهربان بودن بیش از حد
- داشتن شخصیت مضطرب

- کنترل گری بیش از حد
- خود خواه و خود پسند بودن
- داشتن ترس دائمی از جدایی

- بیان کردن خواسته
- مقاومت کردن
- فشار آوردن
- تهدید
- اطاعت کردن

دور تکرار باچ گیری عاطفی

راه های مقابله با باچ گیری عاطفی

- باچ دهنده باید به این درک برسد که رفتاری به نام باچ گیری عاطفی وجود دارد.
- باچ دهنده باید شخصیت خود را خوب بشناسد و به نقاط ضعف خودش آگاه شود.
- اگر باچ دهنده در قاطعانه «نه» گفتن مشکل دارد، نباید درباره مسائلی که روی آن ها حساس است به همسرش چیزی بگوید.
- باچ دهنده باید روی ویژگی های عاطفی و احساسی خودش بیشتر کار کند و مستقل تر از پیش عمل کند.
- برای درمان شخصیت وابسته ای که دارد از یک مشاور و درمانگر کمک بگیرد.
- در تصمیم گیری ها عجولانه رفتار نکند.
- روش هایی را که طرف مقابلش با آن ها از او باچ گیری می کند، بشناسد و در مقابله با این رفتارها آگاهانه تر برخورد کند.
- به کسی که از او باچ گیری عاطفی می کند، خیلی صریح هشدار بدهد که نباید با احساساتش بازی کند.
- بپذیرد که هرکسی مسئول کارهای خودش است و نمی تواند به خاطر آن ها طرف مقابلش را مقصر یا گناهکار بداند.

+ اطلاعات بیشتر بایک کتاب

نویسنده: سوزان فوروارد
 مترجم: منیره شیخ جواد
 نشر: پیکان
 تعداد صفحات: ۴۰۰ صفحه
 قیمت: ۲۱۰۰۰۰ تومان

