

❖ سرویس زندگی

یخچال فریزر مهم‌ترین وسیله برقی در هر خانه است که ۲۴ ساعت شبانه روز کار می‌کند و سهم مهمی در مصرف برق خانوارها دارد؛ در سال‌های اخیر استفاده از دستگاه یخچال فریزر به طور فزاینده‌ای رواج پیدا کرده است؛ برای مدیریت مصرف انرژی لازم است توجه ویژه‌ای به یخچال خانه داشته باشیم.

میزان مصرف برق یخچال فریزرهای خانگی در طول یک شبانه‌روز بسته به نوع تکنولوژی ساخت و کارخانه سازنده آن از ۱.۸ تا سه کیلووات ساعت متغیر است. اگر میانگین مصرف برق یخچال فریزرها را درحدود ۲.۵ کیلووات ساعت در شبانه‌روز در نظر بگیریم، برق مصرفی این دستگاه‌ها به طور متوسط در هر ماه ۷۵ کیلووات ساعت است که با احتساب ۲۱ میلیون دستگاه یخچال فریزر به طور تخمینی در کشور، سالانه ۲۷۵۰۰ گیگاوات ساعت برق توسط این دستگاه‌ها مصرف می‌شود.

در این بین یخچال‌های بدون برچسب یا بازده انرژی پایین (F و G) تقریباً دو برابر یخچال‌های بهینه و بازده انرژی بالا (A و A+) برق مصرف می‌کنند که مصرف‌کنندگان می‌توانند با اجرای راهکارها و رعایت توصیه‌هایی نقش موثری را در کاهش مصرف انرژی این وسایل و در نهایت کاهش هزینه‌های خود ایفا کنند.

مصرف‌کنندگان باید هنگام خرید یخچال فریزری را انتخاب کنند که با توجه به برچسب انرژی دارای بالاترین بازده و کم‌ترین مصرف انرژی باشد. همچنین حجم یخچال فریزر باید با توجه به نیاز و تعداد افراد خانواده انتخاب شود تا از فضای آن به طور کامل استفاده شود. در بسیاری از موارد یک یخچال فریزر ۱۴ فوت می‌تواند نیاز یک خانواده دو تا چهار نفره را برآورده سازد.

علاوه‌براین برفک‌های یخچال و فریزر را به طور منظم آب کنید، زیرا با افزایش قشر برفک، مصرف انرژی بالا می‌رود، با انتخاب یخچال‌های مجهز به سیستم برفک‌زدای اتوماتیک (NoFrost)، مصرف برق بدون دخالت مصرف‌کننده کاهش می‌یابد.

وقتی یخچال یا فریزر در کنار دستگاه‌های گرم‌زا مثل اجاق گاز، آبگرم کن، شوفاژ و همچنین زین‌رو مستقیم خورشید قرار داشته باشد، مصرف انرژی آن افزایش می‌یابد، لذا اگر مکان مناسب دیگری برای یخچال فریزر در آشپزخانه وجود ندارد، با یک پوشش مناسب (عایق حرارتی) یخچال فریزر را از حرارت و گرما حفظ کنید.

علاوه براین فضای پشت یخچال و فریزر برای گردش هوا باید حداقل به اندازه ۱۰ سانتی‌متر با دیوار فاصله داشته باشد. ضمناً لازم است لوله‌های پشت یخچال و فریزر حداقل سالی دوبار گردگیری شود. رعایت این موارد سبب انتقال حرارت بهتر بین هوا و لوله‌ها خواهد شد.

پایه‌های یخچال فریزر باید روی یک سطح تراز و صاف قرار گیرد. عدم رعایت این موضوع باعث می‌شود تا در یخچال به طور کامل بسته نشده، در نتیجه هوای سرد یخچال، خارج و و

هوای گرم وارد آن شود که باعث افزایش کارکرد یخچال و در نهایت بالا رفتن مصرف برق آن می‌شود.

مواد غذایی پخته شده و داغ را پیش از سرد شدن کامل داخل یخچال فریزر قرار ندهید و از گذاشتن همزمان مقدار زیادی مواد غذایی داخل یخچال و به ویژه فریزر خودداری کنید. این کار فشار زیادی را بر موتور آن واحد خواهد کرد. از کنار هم چیدن و چسباندن ظروف و مواد غذایی داخل یخچال فریزر پرهیز کنید، چرا که این کار گردش هوا را در داخل یخچال فریزر دچار اختلال کرده و سبب افزایش مصرف برق می‌شود. برای نگهداری مواد غذایی، پس از گذاشتن آنها داخل کیسه‌های فریزر، درب آنها را به صورتی ببندید که دیگر هوای اضافی در داخل آن وجود نداشته باشد. در ضمن روی هر یک از کیسه‌ها، برچسبی که حاوی مشخصاتی نظیر نام مواد غذایی، نوع آن (سرخ شده، پخته، خام و ...) و تاریخ انجماد است را بچسبانید.

چنین برچسبی را با اطلاعات کلی‌تر شامل فهرست مواد غذایی داخل هر سبد، کشو، قفسه و یا طبقه نیز تهیه کرده و در محل مناسب بچسبانید. به این ترتیب دستیابی به مواد غذایی مورد نیاز بسیار آسان، سریع و سهل‌الوصول خواهد شد. از باز و بسته کردن بیهوده درب یخچال یا فریزر پرهیز کنید و سعی کنید در موقع باز کردن درب، مدت طولانی باز نماند همچنین نوار لاستیکی درب یخچال و فریزر به مرور زمان، انعطاف و کارایی خود را از دست می‌دهد. توصیه می‌شود که سالی یک بار سالم بودن نوارها کنترل شود تا در صورت کوچک‌ترین نشئت هوا، نسبت به تعویض آنها اقدام گردد. افتادگی درب یخچال یا فریزر به مرور زمان باعث بسته نشدن کامل درب و جدا شدن نوار لاستیکی از درب یخچال می‌شود که باید نسبت به تعویض لولای درب اقدام گردد تا از اتلاف برق به جهت خروج هوای سرد یخچال جلوگیری شود.

از گذاشتن بطری‌های حاوی نوشابه‌های گازدار در قسمت جایی یخچال‌ها و یا قرار دادن آن‌ها در فریزر جدا خودداری نمایید. این کار باعث می‌شود تا پس از انجماد کامل



مواد غذایی پخته شده و داغ را پیش از سرد شدن کامل داخل یخچال فریزر قرار ندهید. از گذاشتن همزمان مقدار زیادی مواد غذایی داخل یخچال و به ویژه فریزر خودداری کنید. این کار فشار زیادی را بر موتور آن واحد خواهد کرد

مایع در داخل بطری، درب بطری باز شود و یا بر اثر فشار زیاد به بطری، بطری شکسته و مایع آن در داخل فریزر و یا جایی یخچال پراکنده شود.

عدم رعایت همین موضوع باعث می‌شود تا حداقل زمانی بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در یخچال فریزر را برای تمیز کردن ناشی از ترکیدن بطری باز بگذاریم که خود باعث اتلاف انرژی زیادی خواهد شد.

از قراردادن انواع قوطی‌های کنسرو، رب گوجه فرنگی، گالن‌ها و بطری‌های حاوی شربت، ترشیجات، شیشه‌های مربا، عسل و ... داخل یخچال خودداری کنید. این کار باعث اشغال بی‌مورد فضای یخچال و به طبع آن افزایش مصرف برق دستگاه خواهد شد.

با توجه به این‌که در فصول گرم دلیل باز و بسته شدن زیاد درب یخچال به منظور استفاده از آب خنک است، حتی‌الامکان در هنگام خرید این وسیله، یخچال فریزری را انتخاب کنید که دارای آب سرد کن باشد. در صورت تمایل و نیاز به خرید یخچال فریزرهای ساید‌بای‌ساید حتماً دستگاهی را انتخاب کنید که علاوه برداشتن آب سردکن و یخ‌ساز دارای درب‌های مجزا باشد همچنین در هنگام خرید به بسته شدن کامل درب‌ها و مرغوبیت و چسبندگی نوار لاستیکی درب یخچال فریزر دقت و توجه کافی داشته باشید. تنظیم صحیح و به موقع ترموستات یخچال

و یا فریزر نقش مهمی در کاهش مصرف انرژی این وسایل خواهد داشت و به عبارتی تنظیم نادرست و یا عدم توجه به تنظیم به‌موقع ترموستات باعث فاسد شدن و یا یخ‌زدگی مواد غذایی و به طبع آن افزایش مصرف انرژی خواهد شد. بنابراین درجه ترموستات فریزر را معمولاً روی ۱۸ درجه زیر صفر و درجه ترموستات یخچال را روی چهار درجه بالای صفر تنظیم کنید.

برای شست‌وشوی جداره‌های داخلی یخچال فریزر چه هنگامی که برای اولین بار می‌خواهید از آن استفاده کنید و چه زمانی که قصد تمیز کردن آن را دارید، از مخلوط آب نیم گرم و جوش شیرین (هر لیتر آب یک قاشق جوش شیرین) و یک قطعه اسفنج نرم استفاده کنید و سپس آن را با پارچه‌ای نرم و تمیز خشک کنید.

پس از هربار شست‌وشو برای یکنواخت شدن سرمای داخل یخچال فریزر باید مدتی (از زمان روشن شدن اولیه تا خاموش شدن کمپرسور یخچال) یخچال فریزر خالی بوده و با درب بسته کار کند.

در خصوص برچسب انرژی این محصول نیز باید گفت، برچسب انرژی از قسمت‌های مختلفی تشکیل شده که هر قسمت نمایانگر اطلاعاتی است که خریداران یخچال فریزر می‌توانند با توجه به این اطلاعات در هنگام خرید، دستگاهی را انتخاب کنند که در مقایسه با سایر مدل‌های مشابه از کارایی و بازدهی بیشتر و مصرف انرژی کمتری برخوردار باشد.

سه قسمت اولیه این برچسب که در تمامی وسایل انرژی بر خانگی مشترک است به ترتیب نمایانگر علامت تجاری شرکت سازنده، نام شرکت سازنده و مدل دستگاه است. قسمت چهارم آن نیز آرم سازمان ملی استاندارد و قسمت پنجم که مهم‌ترین بخش آن محسوب می‌شود برچسب انرژی است به وسیله (Y) حرف لاتین از A+++ تا D و (Y) رنگ سبز تا قرمز مشخص شده و هر یک از حروف و رنگ‌ها معرف درجه‌ای از مصرف انرژی دستگاه است. حرف A+++ و رنگ سبز پررنگ نشانگر کم‌ترین مصرف انرژی و بیشترین بازدهی و حرف D و رنگ قرمز نشانگر بیشترین مصرف انرژی و کمترین میزان بازدهی دستگاه است. مصرف‌کنندگان می‌توانند در هنگام خرید یخچال فریزر با دقت و توجه به حرف لاتین درج شده و رنگ مشخص شده در این قسمت از میزان کارایی و بازدهی و همچنین مصرف انرژی دستگاه اطلاع یابند.

ردیف‌های بعدی در یخچال فریزر نشانگر میزان مصرف انرژی دستگاه مورد نظر براساس استاندارد ملی تدوین شده براساس کیلووات ساعت در سال، حجم خالص یخچال فریزر براساس آزمون استاندارد، درجه بندی قسمت انجماد و میزان صدای تولید شده توسط یخچال فریزر را نشان می‌دهد. / اینرا

❖ دانستنی

وسواس فکری چیست و چطور درمان می‌شود؟

❖ سرویس زندگی

یک روانشناس گفت: اختلال وسواس فکری- عملی شدید ممکن است توانایی کار کردن منظم و یا نقش داشتن در زندگی خانوادگی را برایتان غیرقابل تحمل می‌کند.

دکتر زهرا غلامی حیدرآبادی گفت: تمام روزه برای اینکه بررسی کنم که هیچ چیز اشتباهی اتفاق نمی‌افتد، سپری شد. صبح یک ساعت طول می‌کشد تا از خانه بیرون بیایم، چون مطمئن نیستم که همه وسایل برقی را خاموش کرده باشم و تمام پنجره‌ها را قفل کرده باشم. سپس شش بار بررسی می‌کنم که آیا شومینه گازی خاموش است، اما اگر اوضاع درست به نظر نرسد، باید دوباره از اول همه این کارها را مرور کنم.

وی گفت: ولی باز در آخر هم از همسر می‌خواهم دوباره همه آنها را برایم چک کند. در محل کار همیشه عقب هستم، چون همه چیز را چند بار مرور می‌کنم مبادا اشتباهی کرده باشم. اگر چک نکنم، به حدی احساس نگرانی دارم که نمی‌توانم تحمل کنم.

این روانشناس ادامه داد: اختلال وسواس فکری عملی شدید ممکن است توانایی کار کردن منظم، نقش داشتن در زندگی خانوادگی یا حتی کنار آمدن با افراد خانواده را برایتان غیرممکن نماید.

وی افزود: آیا افراد دارای اختلال وسواس فکری عملی کنترل خود را از دست می‌دهند؟ خیر، با اینکه این افراد با اختلال وسواس فکری عملی دائماً نگران از دست دادن کنترل خود هستند، در واقع این اتفاق نمی‌افتد. حتی ممکن است



آن‌ها با این سوال مواجه باشند که آیا در حال ابتلا به جنون و یا در شرف دیوانگی هستند. آنها معمولاً با اینکه مقصر این اختلال نمی‌باشند، از وضعیت خود شرمسارند و سعی در پنهان‌سازی آن می‌نمایند. شما نگران از دست دادن کنترل خود هستید، ما می‌دانیم که این امر بسیار نادر است.

غلامی گفت: روبروی رفتار اجباری مقاومت کنید، نه افکار وسواسی. برای کاهش اضطراب و درک اینکه آیا این افکار ناشی از مشکل اختلال وسواس فکری عملی هستند، می‌تواند مفید باشد. وسواس فکری افکار، تصاویر و تکانه‌هایی هستند که مرتباً در ذهن فرد تکرار می‌شوند و به نظری‌رسد خارج از کنترل فرد هستند و علی‌رغم میل او به ذهنش می‌آیند. اگر به اختلال وسواس مبتلا باشید، این فکرها می‌توانند هم ناراحت‌کننده و هم ناتوان‌کننده باشند.

وی گفت: در وسواس فکری ترس از مرگ فرد می‌ترسد که مبادا در اثر یک اتفاقی عزیزانش بمیرند. نگرانی درباره اینکه مبادا دیگران به خاطر شما بیمار شوند. ترس شدید از اینکه یک اتفاق وحشتناک برای فرد عزیزتی اتفاق بیفتد. فکر اینکه مبادا با کسی تصادف کنید یا ناخواسته به کسی آسیب برسانید. احساس نیاز شدید برای مرتب و منظم کردن چیزها تا وقتی که نحوه قرارگرفتن آنها مرتب به نظر بیاید.

غلامی گفت: معمولاً افکار وسواسی آن قدر ناتوان‌کننده است که انجام کارهای روزمره برایتان سخت می‌شود. معمولاً این وسواس‌ها این قدر آزار دهنده هستند که فرد سعی می‌کند با انجام اعمال وسواسی یا افکار وسواسی دیگری از شر آنها خلاص شود. اجبار یا وسواس عملی رفتارهایی هستند که باید بارها و بارها انجام شود تا اضطراب ناشی از افکار وسواسی فرد کاهش یابد. اگر وسواس آلوده بودن دارید، ممکن است احساس کنید که مجبور هستید دستان خود را بارها بشوید یا بارها از ماده ضدعفونی‌کننده استفاده کنید تا نگرانی ناشی از آلوده بودن دست هایتان کاهش پیدا کند.

وی افزود: وقتی فکر وسواسی به ذهن فرد مبتلا می‌آید بسیار نگران می‌شود و تلاش می‌کند آن را به طریقی از ذهن خود خارج کند و این مساله باعث می‌شود که این افکار دوباره و بدتر از قبل بازگردند و طبیعی است که اضطراب بیشتری در فرد ایجاد کرده و باید تلاش بیشتری برای سرکوب و خارج کردن آن افکار از ذهنش بکند و این چرخه ادامه پیدا می‌کند. / باشگاه خبرنگاران جوان

لیست های دیگر ندارد: از این رو نوشتن تاریخ در این لیست یک نکته مهم است.

بنابر این کنار هر هدف و آرزویی که یاد داشت کردید، تاریخ آن را نیز ذکر کنید. با انجام این عمل شما متوجه خواهید شد که سفر قانون جذب شما چگونه عمل نموده است.

آیا قانون جذب خوبی داشته‌اید و با سفر قانون جذب خوبی را برای رسیدن به اهدافتان طی نمی‌کنید.

دسته‌بندی اهداف اهمیتش از سایر موارد کمتر نیست

نکته دیگری که باید در تکنیک های نوشتن اهداف به آن توجه شود، دسته‌بندی اهداف و آرزوها است. در ادامه تکمیل مطلب بالا باید بگوییم، پس از آن که اهداف خود را مشخص نموده و تاریخ ثبت آن را نیز یادداشت کردید، نوبت به آن رسیده که تاریخ دست‌یابی به آن‌ها را نیز یادداشت نمایید. اهداف را براساس تاریخ دستیابی به آن‌ها به سه دسته کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت تقسیم بندی نمایید. این دسته بندی کار شما را راحت‌تر می‌کند، زیرا مسیر شما مشخص است و می‌دانید در چه تاریخی باید به کدام هدف دست پیدا کنید.

بنویسید تا به دست بیاورید

چه می‌خواهید و سپس به نوشتن اهداف خود بپردازید.

سنگ بزرگ نشانه نزدن است

یکی از تکنیک های نوشتن اهداف، شروع کردن از هدف‌ها و آرزوهای کوچک است. در ابتدا هدف‌هایی را بنویسید که امکان دسترسی به آن‌ها راحت‌تر است. هرچه خواسته های کوچک‌تر خود را یادداشت کنید و به آن‌ها دست پیدا کنید تا دستیابی به اهداف بزرگتر نیز برای شما راحت‌تر می‌شود. اگر لیستی از آرزوها و اهداف خود را به صورت روزانه و مستمر تهیه کرده و به آن‌ها دست پیدا کنید، سبب افزایش اعتماد به نفس خود می‌شوید. همچنین اگر این لیست را به مرور زمان گسترش بدهید، علاوه بر رشد و جذب خواسته‌هایی که دارید، آرزوهای خود را بزرگتر نموده و می‌دانید که دیر یا زود این آرزوها و اهداف نیز محقق می‌شود.

هیچ زمان از اهمیت نوشتن تاریخ غافل نشوید

لیست اهداف یک لیست بی پایان بوده و شباهتی به

❖ سرویس زندگی

باید نخست بدانید که رویا خلق شدنی است و شما اولین نفری نیستید که به رویاهایتان دست پیدا می‌کنید و آخرین نفر هم نخواهید بود.

فقط نویسنده‌ها و روزنامه‌نگاران و منتقدان هنر یا پژوهشگران نیستند که باید بنویسند بلکه هر کس که می‌خواهد رویاهایش به هدف دست یابتنی تبدیل شود باید هر روز بنویسد.

برای اینکه روزی یک استکان جای برای خود بریزید و به اینکه به رویایتان دست یافتید افتخار کنید و جای را مزه مزه کنید.

به همه راه‌هایی که رفتید خاطرات تلخ و شیرین خود بیاندیشید و لبخند رضایت بزنید.

باید نخست بدانید که رویا خلق شدنی است و شما اولین نفری نیستید که به رویاهایتان دست پیدا می‌کنید و آخرین نفر هم نیستید.

بعد تصمیم بگیرید به بررسی راه‌های که شما را به آرزوهایتان می‌رساند بپردازید و انتخاب کنید.

❖ تکنیک برای نوشتن اهداف و آرزوها

مشخص کردن خواسته‌ها

شاید دیدید افرادی که مردد بین خواستن و نخواستن این رشته یا آن رشته هستند یا بین این شغل یا آن شغل سرگردانند. یا حتی علاقه‌شان را نمی‌شناسند. اما بدانید کسی که رویا نداشته باشد هدفی ندارد. اما رویا پردازی های بدون هدف نیز بی فایده است. بله اول رشد این است که خود را بشناسید و باید بدانید که از زندگیتان

