راهنمای سرویس کولر آبی به بهانه هشدار آتش‌نشانی درباره خطرات راه‌اندازی کولرها

باد کولرتان خنک باد!

ترفند

در روزهای آخر دومین ماه بهار هستیم و دمای هوای بیشتر مناطق کشور رو به افزایش است و شهروندان با سرویس و راه‌اندازی کولرهای آبی به استقبال فصل گرما می‌روند. سخنگوی سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهرداری تهران در آستانه فرارسیدن فصل گرما، توصیه‌ها و هشدارهایی را در خصوص راه‌اندازی کولرهای آبی ارائه کرده است. در ادامه علاوه بر هشدارهای آتش‌نشانی، چند توصیه برای خنک‌تر شدن باد کولرتان هم خواهیم داشت.

خطر برق گرفتگی را جدی بگیرید

سخنگوی سازمان آتش‌نشانی با بیان این که هر ساله همزمان با افزایش دمای هوا گزارش‌هایی درباره برق گرفتگی هنگام راه‌اندازی غیر تخصصی کولرها به سازمان آتش‌نشانی اعلام می‌شود، گفت: «شهروندان باید به این نکته توجه کنند که راه‌اندازی کولرها نیازمند تجربه و تخصص است، این در حالی است که بسیاری از شهروندانی که تخصص و تجربه‌ای در زمینه راه‌اندازی کولر و کار با برق ندارند اقدام به راه‌اندازی کولرها می‌کنند و همین بی‌توجهی موجب بروز حوادثی از جمله برق گرفتگی می‌شود. شاید راه‌اندازی مجدد کولرها کار ساده‌ای به نظر برسد اما در واقع با جان افراد در ارتباط است و نباید از کنار آن ساده گذشت.»

به گزارش ایسنا، «جلال ملکی» با بیان این که احتمال برق گرفتگی هنگام سرویس کردن کولرهای آبی، به علت وجود رطوبت در کولرها بسیار بالاست، گفت: «هنگام سرویس مجدد کولرها نکاتی از جمله قطع برق باید رعایت شود، اما در بسیاری از موارد دیده شده که افراد به علت بی‌تجربگی قطع کردن برق را فراموش می‌کنند و دچار برق گرفتگی می‌شوند.»

وی با بیان این که لازم است برای راه‌اندازی کولرها از افراد متخصص بهره گرفته شود، گفت: باید توجه داشت که نشت آب از کولرها نیز رخ ندهد و حتماً عایق کاری کف کولر انجام شود. همچنین اگر محل نصب کولر در ارتفاع، لبه پنجره یا بالکن قرار دارد از راه‌های ایمن برای نصب و سرویس کولر آبی اقدام کنید.»

قدم اول، تعویض پوشال‌هاست

در قدم اول و قبل از روشن کردن کولری که ماه‌ها خاموش بوده است، باید به تعویض پوشال‌ها اقدام کنید. برای خرید پوشال به سایز کولر دقت کنید. بهتر است همیشه پوشال را قبل از تعویض، مرطوب کنید. با باز کردن درهای کناری کولر آبی به سادگی می‌توانید پوشال‌های قبلی را برداشته و پوشال جدید را جایگزین کنید.

شوره‌گیر را فراموش نکنید

دقت کنید که در هنگام سرویس کولر آبی و عوض کردن پوشال‌ها حتما از شوره‌گیر استفاده و از قرار گرفتن املاح آب روی پوشال‌ها جلوگیری کنید. این املاح موجب خراب شدن پیش از موعد پوشال‌ها می‌شود. این که از چه تعداد شوره‌گیر استفاده کنید به ظرفیت کولر بستگی دارد. برای مثال کولرهای آبی ۶ هزار به بالا نیاز به دو عدد شوره‌گیر دارند.

از قسمت موتوری کولر غافل نشوید

حساس‌ترین قسمت سرویس دوره‌ای کولر آبی مربوط به بخش موتوری آن است. در واقع کارکرد صحیح کولر و باد خنک آن مدیون سالم بودن قطعات و کارکرد بهینه آن‌هاست.

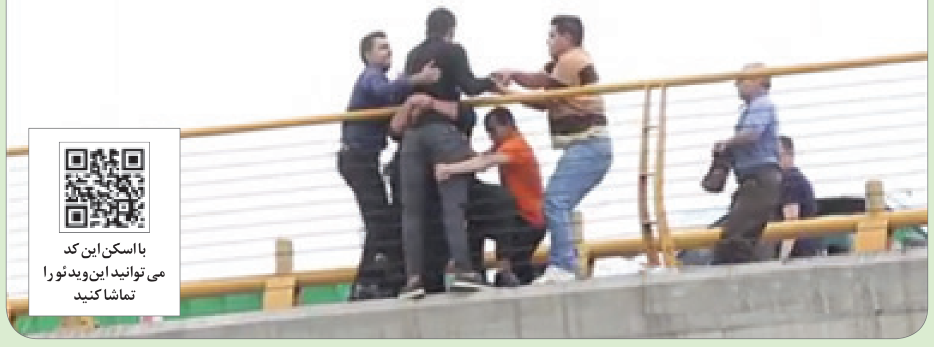
بدون تردید نمی‌توانید بدون تجربه اقدام به تعویض قطعات موتوری کنید ولی روغن کاری کولر آبی از کارهایی است که می‌توانید با کمک یک همکار راحت‌تر انجام دهید. در زمان بازدید، ابتدا باید گرد و غبار موتور را گرفت و بعد آن را روغن کاری کرد. موتور کولر، دو قطعه یاتاقان دارد که باید حتماً روغن کاری شوند. در ضمن و پیش از روشن کردن کولر نیز باید ابتدا پروانه را با دست چند دور بچرخانید تا روان شود.

شست‌وشوی کولر هم مهم است

از محکم بودن پیچ و مهره‌هایی که به چشم می‌آیند، مطمئن شوید. بعد از آچار کشی به سراغ کف کولر بروید و حتماً آن را بشویید. شست‌وشوی کف کولر باید با فرچه پلاستیکی انجام شود تا به رنگ آن آسیبی نرسد. اگر قسمتی از رنگ کف کولر از بین رفته بود، بی‌تردید به‌زودی زنگ می‌زند و ممکن است تا یک سال بعد بپوسد. همچنین شناور را طوری تنظیم کنید که آبی از تشتک یا دریچه به بیرون نریزد. توری دور پمپ را لازم است قبل از روشن کردن تمیز کرده باشید و کف پمپ آب با کف کولر حداقل یک سانتی‌متر فاصله داشته باشد.

به بهانه اقدام تحسین‌برانگیز مردم مشهد که مانع خودکشی یک جوان شدند

کمک کردن به جای تماشا و فیلم گرفتن



با اسکن این کد می‌توانید این ویدئو را تماشا کنید

سوژه روز

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

روز گذشته در فضای مجازی، ویدئویی از یک جوان مشهدی منتشر شد که به قصد خودکشی روی پلی رفته بود. خوشبختانه در زمان مناسب مردم توانستند مانع از این اقدام شوند و این جوان نجات پیدا کرد. صفحات و کانال‌های زیادی هم با توضیحاتی همچون «ببینید مردم چطوری دورش حلقه زدن و کمکش کردن» و «شکلک‌های قلب و...» به تحسین این رفتار پرداختند. اما این ویدئو از چند نظر اهمیت دارد. یک نوع برخورد مردم به این ماجراست؛ این که آن‌ها وقتی کسی را در چنین موقعیتی دیده‌اند، بی‌تفاوت نمانده و حداقل بخشی از آن‌ها نه برای تماشا که برای کمک به او ایستاده‌اند. این واکنش دلسوزانه مردم در جای خود قابل تقدیر است. اما نکته دوم فکری است که بسیاری با دیدن این ویدئو به ذهن‌شان خطور می‌کند؛ این که اگر فردی را در چنین موقعیتی دیدند، چه باید بکنند؟

◉ برای کنجکاوی به تماشا نایستید

خودکشی به‌ویژه زمانی که در محیط‌های عمومی صورت می‌گیرد، فریاد کمک خواستن است. پس اگر تصور می‌کنید توان کمک ندارید برای کنجکاوی به تماشا نایستید. البته این به آن معنا نیست که نباید هیچ کاری انجام دهید، بلکه پیش از دور شدن با پلیس یا با شماره ۱۲۳ اورژانس اجتماعی یا ۱۱۵ یا آتش‌نشانی تماس بگیرید و موقعیت را گزارش دهید. در ضمن اگر خودتان به کمک در این مورد نیاز دارید یا فردی را می‌شناسید که به خودکشی فکر می‌کند، با شماره ۱۲۳ تماس بگیرید.

◉ توصیه‌هایی به آن‌ها که می‌خواهند کمک کنند

اما اگر می‌خواهید برای کمک جلو بروید، این نکات را در نظر داشته باشید.

۱- مطمئن شوید که مزاحم نیروهای امدادی نیستید.

۲- در زمان صحبت با فردی که قصد خودکشی دارد، از کوچک نشان دادن مشکلات زندگی و نصیحت کردن او خودداری کنید.

۳- او را بابت تصمیمش سرزنش و تحقیر نکنید. این که تصمیمش نمایانگر ضعف اوست یا چون جوان است و سالم نباید چنین کاری بکند، کمکی در این زمینه نخواهد کرد.

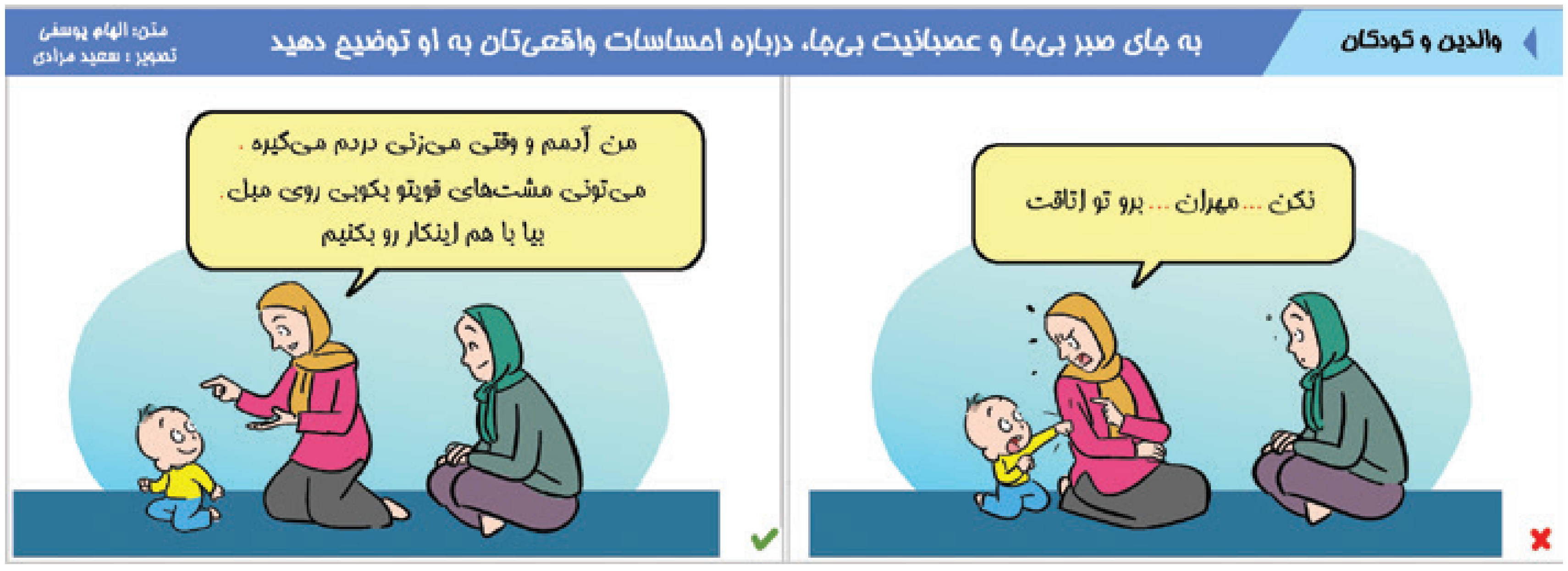
۴- اگر از مشکلاتش می‌گوید، به او گوش دهید. با سوالاتی کوتاه او را ترغیب کنید تا بیشتر صحبت کند اما از کنجکاوی بیش از حد خودداری کنید. توجه کنید که افراد حتی در چنین شرایط دشواری نیز تفاوت گوش دادن همدلانه و کنجکاوی را به خوبی متوجه می‌شوند.

۵- اگر می‌بینید فرد به واسطه موضوعی به دردسر افتاده و به واسطه فشار ناشی از آن، چنین تصمیمی گرفته، برای حل ماجرا به او قول بدون پشتوانه ندهید. قول کمک مالی یا پادرمیانی برای حل مشکل، در شرایطی که توان انجامش را ندارید، نه تنها غیراخلاقی است که می‌تواند منجر به دردسرهای دیگری در آینده شود.

۶- فردی که چنین تصمیمی گرفته و خود را در چنین موقعیت پرمخاطره‌ای قرار داده، توان گوش دادن به راه‌حل‌های پیشنهادی دیگران را ندارد. پس از دادن راه حل برای حل مشکلات خودداری و انرژی خود را صرف گوش دادنی دلسوزانه کنید.

۷- و در آخر یادتان باشد هر چند کمک کردن مردم عادی در چنین موقعیت‌هایی خوب و پسندیده است اما لازم است با مشاهده چنین موقعیتی هر چه سریع‌تر با نیروهای امدادی تماس بگیرید و از تجمع بی‌حاصل جدا خودداری کنید.

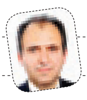
ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن (یک شنبه ها - چهار شنبه ها)



والدین و کودکان
به جای صبر بی‌جا و عصبانیت بی‌جا، درباره احساسات واقعی‌تان به او توضیح دهید
متن: الهام یوسفی
تصویر: سعید مرادی
نکن ... مهران ... برو تو اتاقت
من آدمم و وقتی می‌زنی دردم می‌گیره. می‌تونی مشت‌های قویتو بکوبی روی مبل. بیا با هم اینکار رو بکنیم

آرایشگرم و دوست ندارم پسر ۱۴ ساله‌ام اغذیه فروشی باز کند!

پسری ۱۴ ساله دارم. من دارای لیسانس و آرایشگر هستم. پسرم این روزها اصرار دارد که درس خواندن هیچ فایده‌ای ندارد. کار من را هم قبول ندارد و می‌گوید که درآمدش خوب نیست. می‌گوید که سرمایه‌ای برایم جور کن تا خودم یک اغذیه‌فروشی باز کنم و با دوستانم، پول پارو کنم. شانس من، همه درس خوانده‌های فامیل‌مان یا بیکارند یا در شغل آزاد مشغول هستند و مدرک‌شان به دردشان نخورده است ولی دوست دارم پسرم درس بخواند چون ذهن خوبی دارد اما به حرفم گوش نمی‌دهد.



رضا زیبایی | روان شناس

تربیت فرزند

دغدغه طرح شده از سوی شما متاسفانه مسئله بسیاری از والدین است که در واقع دو بخش مهم دارد: ۱- وجه جامعه‌شناختی که فرایندهای اقتصادی، سیاسی و دیگر متغیرهای جامعه نهاد طی چند سال مسبب شکل گیری آن شدند و ۲- وجه فردی و شخصی که ریشه در نگرش و انتظارات فرد دارد که بی‌شک بخشی از آن از متغیر اول نیز نشأت می‌گیرد.

در مجموع شما به عنوان والد پدر و یک فرد هرگز نمی‌توانید حریف انرژی و قدرت اثر گذاری متغیر اول شوید یعنی آن چه فرزند شما در جامعه می‌بیند و بر اساس آن مسیر آینده خود را شکل می‌دهد اما درباره تغییر نگرش‌های وی در خصوص کارکرد تحصیل و مزایا و حتی معایب، می‌توانید کارهایی انجام دهید.

◉ آیا پسرتان با صبر و حوصله است؟

این که شما فرزند تحصیل کرده دوست دارید مساوی با ملزم کردن پسرتان به این خواسته نیست بلکه فقط طرح آن کفایت می‌کند و نه خدای نکرده طرد او چون نمی‌خواهد تحصیل کند. بهترین راه، روبه‌رو کردن واقع گرایانه وی با مزایای تحصیل است و از سوی دیگر این یادآوری که تحصیل امری دیربازده است که نیاز به حوصله و پشتکار فراوان دارد. اگر با توجه به شناخت کافی که خود شما از پسرتان دارید و همین طور می‌توانید از فرد خبره‌ای نیز کمک بگیرید، به این نتیجه برسید که او اهل صبر و حوصله و پشتکار و به خصوص فعالیت ذهنی نیست، اصرار به ادامه تحصیل چندان نتیجه‌ای در بر نخواهد داشت.

◉ بگذارید سختی کار را بچشد

دنیای مدرن و پر از وسایل مبتنی بر رفاه، شهرت، فخر و لذت این روزها، جوانان ما را به شدت مشتاق هر چه سریع‌تر رسیدن به آن‌ها کرده است. تلفن‌های همراه چند میلیونی، خودروهای چند صد میلیونی و خانه‌های چند میلیاردی. متاسفانه این تعجیل هیچ تناسبی با تحصیل که ذات آن بر صبر و پشتکار است، ندارد و برای همین فرزند شما هر چه زودتر می‌خواهد به آرزوهایش برسد که تجربه و سال‌های عمر شما می‌داند که کار به این سادگی‌ها نیست. بنابراین کار دیگری که می‌توانید انجام دهید بخشی از وقت وی را در گیر بازار و به اصطلاح پول درآوردن کنید تا به طور واقعی با رویاپردازی‌های خود روبه‌رو شود و متوجه سختی کار حتی در آن جا نیز بشود که یک شبه و یک ساله نمی‌توان پراید را پرادو کرد و آن‌ها که کرده‌اند یا نابه جا کرده‌اند یا خیلی نخبه و زبده بازار بوده‌اند یا تجربه و سرمایه پدر پشت‌شان بوده یا حتی علم و دانش خود فرد که باز از مزایای تحصیل است.

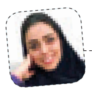
◉ قول بدهید که در آینده کمکش خواهید کرد

هرگز برای یک نوجوان و جوان اهداف بلند مدت و گاه دشوار و دست نیافتنی بر نشمارید. برای مثال به وی امید دهید که حتما در تاسیس کسب و کار آینده‌اش کمک حال وی خواهید بود. البته او هم قول دهد حداقل دیپلم خودش را با کیفیت و علاقه بگیرد و چند سال بعد که دیپلمش را گرفت با همفکری خودش و مشورت با افراد خبره برای آینده تحصیلی و شغلی وی تصمیم گیری خواهید کرد که می‌تواند تاسیس اغذیه باشد یا بنگاه اقتصادی دیگری. بی‌تردید سه تا چهار سال دیگر فرزند عاقل‌تر و واقع بین‌تری دارید و از طرفی بسته به شرایط و احوال اقتصادی جامعه باید تصمیم بگیرید بنابراین موافقت یا مخالفت با تصمیم کنونی وی نتیجه‌ای در بر نخواهد داشت مگر این که اصرار شدید وی به ترک تحصیل هم اکنون باشد که در نکته دوم عرض شد چگونه وی را با رویای پولدار شدن روبه‌رو کنید.

چهارشنبه‌ها

رمز و رازهای تغییر

نترسیدن از موفقیت!



دکتر شکیلا یوسفی
متخصص روان‌شناسی سلامت

هر هفته و در همین ستون، مطالبی با محوریت پیش نیازهای تغییر بر اساس روایات را خدمت‌تان تقدیم می‌کنیم:

عده‌ای از مردم بر این اعتقادند که زندگی مانند یک مسابقه ماراتن است. به هنگام تولد، سوت شروع این مسابقه را و هنگامی که از دنیا می‌رویم، سوت پایان را به صدا در می‌آورند و ما بین این دو سوت حساس باید بدویم، بدویم و بدویم تا پیروز بشویم اما زندگی یک مسابقه نیست بلکه یک روند است و حتی اگر به دنبالش نروید به دنبال شما می‌آید. امام علی (ع) می‌فرمایند: «در برابر حوادث روزگار چاره‌اندیشی کن که بر تو آسان می‌شوند.» (نهج البلاغه، حکمت ۱۷۵)

◉ مزایای مثبت‌اندیشی

یکی از راه‌های موفقیت این است که روحیه مثبت و آمادگی به وقوع پیوستن هر اتفاق خوبی را داشته باشید. اگر به دنیا با دید مثبت برای رسیدن به آرزوها و هدف‌ها بنگرید، قدرت، خلاقیت و ایمان کافی را برای طی کردن مسیر پیدا می‌کنید. زمانی تلاش هر فردی به ثمر می‌نشیند که همراه با تعهد باشد. تعهد زینت رسیدن به اهداف و سبک زندگی است. امید واهی داشتن کاری اشتباه است. امید باید با تعهد و تلاش و ایمان به عمل باشد. عملی که در ابتدای تغییر برای قرار گرفتن در مسیر موفقیت باید انجام دهید. امام علی (ع) می‌فرمایند: «اندیشیدن، انسان را به نیکی و عمل به آن فرا می‌خواند.» (الکافی، ج ۲ ص ۵۵)

◉ ترس را کنار بگذارید

منفی‌نگر نباشید و روی شخصیت خود کار کنید و اجازه ندهید که افکار منفی شما را از پای در آورد. باید به قدری خود را دوست داشته باشید که باعث مثبت‌اندیشی و موفقیت شود تا بتوانید از پس موانع راه موفقیت و مشکلات زندگی برآیید و رویاها را به واقعیت تبدیل کنید. در ضمن باید توجه داشت که تصمیمات انسان یا از روی ترس است یا از روی عشق و این باعث می‌شود که بزرگ‌ترین و مهم‌ترین اتفاقات تاریخ رقم بخورد. افرادی که مسیر زندگی خود را از روی ترس انتخاب می‌کنند و آرزوهایشان را مسخره می‌پندارند، هیچ‌وقت جرئت نمی‌کنند حتی به آن‌ها فکر کنند! امام علی (ع) می‌فرمایند: «هرگاه از سختی و دشواری کاری ترسیدی، در برابر آن سختی نشان بده که راحت می‌شود». (نهج البلاغه، حکمت ۱۷۵)

نکته: برای نوشتن این مطلب از کتاب «جرئت تغییر داشته باش» نوشته «رسول ابراهیمی آبشور» استفاده شده است.