

همه چیز درباره الگوی مصرف و صرفه‌جویی در آب و برق

شیر را خاموش کنید برق را ببندید!

از آب و برق حفاظت کنید چون زندگی ما به آنها تا همیشه وابسته خواهد بود هیچ‌گاه به دلیل اینکه فرد دیگری مسئول پرداخت قبوض است آب و برق را هدر ندهید چراکه جز من و شما هیچ‌کس مسئول نیست



نیره ساری

مقابل در ورودی مطب دکتر به انتظار ایستاده بودم که مسئول نظافت ساختمان کناری شیلنگ به دست وارد کوچه شد. با گمان اینکه در حال آبیاری باغچه است نگاهم را برگرداندم اما بعد از گذشت چند دقیقه همچنان صدای آب را می‌شنیدم. حسسی در دلم خبر از این می‌داد که این همه زمان برای آبیاری باغچه لازم نیست، پس در نتیجه آب به شیوه دیگری در حال هدر رفتن است. شبیه به ترسی که از واقعه خبر می‌داد، شجاعت نداشتم برگردم یا شاید هم می‌دانستم باید منتظر مشاخره جدی باشم و در نهایت این من بودم که بازنده خواهم شد. قدم‌هایم را خلاف جهت طوری که کمتر ببینم و بشنوم برداشتم اما نتوانستم تحمل کنم و برگشتم. بله حدسم در ست بود، آب شرب قربانی نظافت پیاده‌روی می‌شد که در کمتر از چند دقیقه به همان حالت درمی‌آمد. باز هم تحمل کردم و فقط به نگاه کردن و زل زدن به مسئول نظافت اکتفا کردم. باز هم نتیجه نداد و انگار نظافتچی متوجه حساسیت من شده بود و لجبازانه آب را روی در و دیوار و خیابان می‌ریخت. نزدیک تر شدم و گفتم همه چیز در حال سخت شدن است مثل آب خوردن! موافقت! نگاه کرد و گفت خوب منظور؟! گفتم کاملاً مشخص است شاید در آینده نه چندان دور مجبور باشیم برای تأمین آب در صف آب بمانیم و آب را با محدودیت دریافت کنیم. پیشگیری بهتر از درمان نیست؟! با تمسخر گفت خانم معلم هر کاری بقیه کردند ما هم انجام می‌دهیم.

مثل همیشه شکست خورده از تذکرات صرفه‌جویانه خودم، در تریج دادم وارد مطب دکتر شوم تا کمتر حرص بخورم و در تمام طول مدت انتظار به این فکر می‌کردم که چرا به خودمان هم رحم نمی‌کنیم؟! این داستان دیروز و امروز نیست. بارها و بارها شاهد شست‌وشوی خودرو، موتور و لوازم منزل بوده و عمدتاً بعد از تذکر یا واکنش منفی مواجه شده‌ام. همین داستان و نگرانی‌ها از هدر رفتن آب در شرایط خشکسالی برای برق هم وجود دارد. استفاده از وسایل غیر ضروری یا استفاده از لوازم برقی پر مصرف در ساعات اوج، روشن گذاشتن چراغ اضافه و بی‌مبالاتی در مصرف لوازم برقی هم وجود دارد. نه نیازی به خرید تجهیزات سنگین برای صرفه‌جویی در مصرف آب دارید و نه لازم است لوازم برقی منزل و محل کار را مجزبه به دیمر کنید. هر چند اگر این تجهیزات را داشته باشید، بهتر است آمار و روش‌های ساده و معمولی‌ای وجود دارد که با رعایت آن موفق به صرفه‌جویی حداکثری خواهید شد و نتیجه آن را به صورت محسوس روی قبوض آب و برق خود خواهید دید.



راهکارهای کلی

- تنها با یک لیوان آب مسواک بزنید.
- هنگام استحمام، شیر آب را پیوسته باز نگذارید.
- آب خنک مورد مصرف خود را همواره در یخچال نگهدارید یا از یخ استفاده کنید.
- از دستشویی به عنوان زیرسیگاری یا سطل اشغال استفاده نکنید.
- هنگام شست‌وشوی دست‌ها شیر آب را ببندید.

راهکارهای خاص برای صرفه‌جویی خانم‌های خانه‌دار:

- بهتر است ابتدا مواد باقیمانده از ظرف غذا جدا و بلافاصله شسته شوند.
- سبزی‌ها را ابتدا در ظرفی خیس کنید و سپس آب بکشید.
- از آب سبزی و میوه و برنج برای گلدان‌ها استفاده کنید.
- از جریان آب به منظور آب شدن یخ گوشت یا دیگر مواد غذایی منجمد استفاده نکنید.
- فرزندان خود را در مورد نیاز به حفاظت از آب آگاه کنید.
- از خرید اسباب‌بازی‌هایی که به یک جریان ثابت آب نیاز دارند، خودداری کنید.
- هنگام استفاده از سرویس بهداشتی شیر آب را با حداقل فشار باز کنید و آن را به طور مداوم باز نگذارید.
- برای نظافت محیط مورد نظر خود از جمله پارکتینگ و حیاط، به جای مصرف آب بهتر است از جارو استفاده شود.
- از تعداد دفعات کاربرد ماشین لباسشویی بکاهید.



«آب»، ماده‌ای است که حیات همه موجودات وابسته به آن بوده و در روایات از اسراف و زیاده‌روی در مصرف آن به شدت نهی شده است. از نظر اسلام دور ریختن بقیه ظرف آبی که قابل استفاده باشد به خصوص در جایی که آب نایاب است و به آن مقدار رفع نیاز مندی می‌گردد، حرام است



آب را گل نکنید

مسئلاً فردگرایی و استفاده بی‌رحمانه و غنیمت‌گونه از آب نسل‌های بعد و حتی آینده خود ما را تهدید خواهد کرد. آب نجاتی زندگی است و صرفه‌جویی تنها و تنها نجات‌بخش آن است. به عقیده کارشناسان، هر فرد در شبانه‌روز باید حداقل ۱۵۰ لیتر آب مصرف کند، با این حال گفته می‌شود ایرانیان دوبرابر متوسط جهانی در سال آب مصرف می‌کنند.

آشامیدن.....	۵ لیتر
لیاشویی.....	۲۰ لیتر
کولر و تهویه.....	۵ لیتر
دستشویی.....	۳۰ لیتر
استحمام.....	۵۰ لیتر
ظرفشویی.....	۱۵ لیتر
یخت و ییز.....	۱۵ لیتر
نظافت خانه و آبیاری باغچه.....	۱۰ لیتر

صرفه‌جویی خاص برای آقایان

- از نصب سیستم‌های آب تزئینی (مثل فواره‌ها) اجتناب کنید، مگر اینکه آب در سیستم باز یافت شود.
- لوله‌های آب منزل خود را عایق‌بندی کنید.
- عایق کاری لوله‌های آب گرم، روشی است که هدر رفتن آب را قبل از خروج آب گرم کاهش می‌دهد.
- به جای شستن خودرو با شیلنگ آب، از یک سطل آب هم می‌توان استفاده کرد.
- کولر را در سایه نصب یا برای آن سایه‌بان درست کنید.
- از کنتور آب برای چسک کردن نشستی‌های پنهان آب استفاده کنید.

صرفه‌جویی آب برای کودکان

- آب‌بازی ممنوع
- دست شستن بیجا را کنار بگذارید.
- به اندازه رفع تشنگی لیوان آب را خود پر کنید.
- آب اضافه لیوان را پای گلدان بریزید.
- هدر رفتن آب از شیرهای خراب‌تر یا بزرگ‌تر اطلاع دهید.
- برای دور انداختن دستمال کاغذی یا دستمال توالت از سیفون استفاده نکنید.

چگونگی صرفه‌جویی آب در حیاط و باغ

- گیاهانی مقاوم در برابر بی‌آبی در باغچه حیاط بکارید.
- یک لایه کود دور درخت‌ها و گیاهان بریزید.
- کف حیاط را آب ندهید.
- برای آبیاری باغچه و گیاه صبح زود یا غروب را انتخاب کنید.
- آبیاری قطره‌ای را برای باغچه خود انتخاب کنید.
- تمام شیلنگ‌ها، اتصالات و شیرها را به طور مرتب کنترل کنید تا از نشتی آب جلوگیری شود.

نکوهش اسراف از کلام امام هشتم (ع)

نسیم خنکی می‌وزید. گنجشک‌ها روی درخت بزرگ بلوط شلوغ کرده بودند. چند نفر از دوستان و آشنایان در خانه امام رضاع (میهمان بودند. امام از اتاق بیرون آمد. دقایقی سپری شد. میهمان‌ها منتظر برگشتن امام بودند و از دیر کردن ایشان نگران شدند. یکی از دوستان جوان امام که از لای در متوجه آمدن امام شد، بیرون آمد.

«سروم! چرا داخل نمی‌شوید؟ چیزی شما را ناراحت کرده است؟» امام سبب نیم‌خورده‌ای را نشان داد و گفت: این میوه را چه کسی این گونه خورده؟

مرد جوان صدایش را بلند کرد: این میوه نیم‌خورده کیست؟

میهمان‌ها از اتاق بیرون آمدند. مرد جوان سبب نیم‌خورده‌ای را امام گرفت و باز حرفش را تکرار کرد. یکی از میهمانان دست بر سینه گذاشت و گفت: «مولایم! از شما عمر می‌خواهم، این سبب را من خوردم.» امام رو به او کرد و فرمود: «چرا اسراف می‌کنی؟ چرا قدر نعمت‌های خدا را نمی‌دانی و به آن بی‌اعتنایی، مگر نمی‌دانی که خدا اسراف‌کاران را به سختی عذاب می‌دهد؟»

امام با میهمانان به اتاق برگشت. وقتی همه در جای خود نشستند، امام رو به آنها کرد و فرمود: دوستان من! وقتی به چیزی نیاز ندارید، بپهوده آن را تلف نکنید و اگر خودتان به آن احتیاج ندارید، به کسی بدهید که به آن نیازمند است (جلد ششم کتاب فروع کافی - صفحه ۲۹۷).



عکس تزئینی است

دلنوشته‌ای از خلاقیت مادرانه

چند ماهی می‌شود به دلیل ابتلای مادرم به سرطان درگیر روزهای سخت شیمی‌درمانی هستیم. مادرم همیشه برای من الگوی رفتاری و عملی بوده است و در دوران سخت مبارزه با سرطان بیش از قبل رفتارهای او را نظاره‌گر بودم. یکی از رفتارهای قابل توجه او صرفه‌جویی در مصرف آب بود. در زمان خاص شیمی‌درمانی مادر به گونه‌ای است که تا چند روز امکان استفاده از آب خنک و حتی ولرم را ندارد و تنها باید از آب گرم استفاده کند. خاطرم هست از همان روز اول و در تمام طول مدت برگشت از شیمی‌درمانی به جای ناله کردن یا فکر کردن به روند درمان، فقط به این فکر می‌کرد که مدت‌زمان گرم شدن لوله چگونه از هدر رفتن آب جلوگیری کند!

بعد از ورود به منزل از پدرم درخواست کردم که در جبهه در انباری داریم کنار سینک ظرفشویی و سرویس بهداشتی قرار دهد. راهکار عملیاتی مادرم برای جلوگیری از هدر رفتن آب اینگونه بود که تا قبل از گرم شدن آب، تمامی آب آشامیدنی خنک خروجی از لوله و شیر آب را در داخل دبه‌ها می‌ریخت و بعد از پدرم می‌خواست این آب را برای باغچه بریزد.

در تمام شش ماه روند درمان شیمی‌درمانی به مدت چهار روز متوالی باغچه به واسطه شیلنگ آبیاری نمی‌شد و به واسطه راهکار عملیاتی مادرم و ریختن آب‌ها در داخل دبه‌ها، باغچه را آبیاری می‌کردیم. به همین سادگی!



لامپ اضافی خاموش

منطق مصرف کمتر از برق هم مطابق مصرف آب همین گونه است که عمدتاً معتقدند اگر صرفه‌جویی نکنند چه می‌شود؟! شاید بهتر باشد بدانید برق از پاک‌ترین انرژی‌های دنیا محسوب می‌شود. برق، نه سوخت فسیلی است که هوا را آلوده کند و نه سوخت هسته‌ای است که برای جمع کردن پسماندهایش به هزار و یک راه‌حل عجیب نیاز باشد. برق نتیجه فرآیند تولید است که در چرخه تولید سوخت‌های تجدیدپذیر بوده و عاقبت روزی تمام خواهد شد. افراتق نیست اگر بگوییم همین الان با کم کردن دو لامپ بیشتر شاید روزی حیاط به یک کارخانه نیمه‌فعال برگردد و از تولیدات همان کارخانه به نفع ما استفاده شود.

اصل اول صرفه‌جویی در مصرف برق که برای همه، در همه جا حرف اول و آخر را می‌زند، همان حرف بابا برقی است: «لامپ اضافی خاموش!»

دستان ما را به خاموش کردن لامپ‌های اضافی عادت دهیم و با این شیوه به اطرافیان خود صرفه‌جویی بیاموزیم. برای مصرف برق هزار بهانه وجود دارد، اما برای صرفه‌جویی یک بهانه کافی است و شما همان یک بهانه را داشته باشید. بهتر است بدانید، با خاموش کردن یک لامپ می‌توانید در مصرف برق ۲ درصد صرفه‌جویی کنید.



راهکارهای ساده در مصرف برق

- از چراغ‌های سنسوردار استفاده کنید.
- به طور مرتب لامپ‌ها، حباب‌ها و پرتوافشان‌ها را تمیز و عبارروبی کنید چراکه در اثر غبار رفتگی لامپ‌ها و حباب‌ها، روشنایی مؤثر از ۱۵ الی ۲۵ درصد کاهش می‌یابد.
- وسایل برقی‌ای را که استفاده نمی‌کنید از برق بکشید.
- کمتر سیراغ یخچال بریزد.
- از تزئین غیر ضروری با لامپ پرهیز کنید.
- تا حد امکان و در روشنایی روز از نور طبیعی استفاده کنید.
- در هنگامی که سرگرم هستید، تلویزیون و رادیو را خاموش کنید.
- لوازم جانبی رایانه و لپ‌تاپ‌ها را هنگام فرات کاری خاموش نگه دارید.
- از تمام ظرفیت ظرفشویی استفاده کنید.
- تعداد لباس‌هایی را که در هفته قرار است بشوید با استفاده درست کاهش دهید.
- قبل از باز کردن در یخچال تصمیم بگیرید چه چیزی لازم دارید.
- رایانه خود را در پایان روز خاموش کنید و از برق بکشید.
- درزها و شکاف‌های در و پنجره‌ها را خوب بگیری تا از هدر رفت انرژی جلوگیری شود.
- لازم نیست سمپار با کتری آب مدام روشن باشد.
- از کولر کمتر استفاده کنید و نیمه‌شب که هوا خنک‌تر می‌شود، کولر را خاموش کنید.
- دمای خانه را در زمستان پایین نگه دارید.
- در ساعت‌های کم‌مصرف مثل اوایل صبح از وسایل برقی پر مصرف استفاده کنید.
- به مرور زمان لامپ‌های ال‌ای‌دی را جایگزین سایر لامپ‌ها کنید.
- گاز شهری را جایگزین مایکروفر و سایر تولیدات امروزی کنید.
- وسایل برقی را هنگامی که استفاده نمی‌کنید از برق بکشید.
- هنگام استفاده از کولر گازی، درها و پنجره‌ها را ببندید.
- با نصب توری برای در و پنجره در فصل‌های خنک، از هوای طبیعی بهره‌مند شوید.
- هنگام استفاده از وسایل سرمایشی، پس از حمام کردن از باز گذاشتن در حمام خودداری کنید.
- از کلید زمان‌دار در راهرو و محل‌های عبور استفاده و لامپ‌های فضای بلااستفاده را خاموش کنید.
- از قرار دادن غذای خیلی گرم در یخچال خودداری کنید و فرصت کافی برای خنک شدن به آن بدهید.
- کولر گازی‌تان را در مسیر باد قرار دهید تا منزل شما را بیشتر خنک کند.
- برای مطالعه، از نور موضعی (چراغ مخصوص مطالعه) استفاده کنید.
- دیوارها و سقف را روشن رنگ آمیزی کنید تا میزان بازتاب نور افزایش یابد.
- در اطراف پنجره‌ها از سایبان استفاده شود تا در فصل تابستان از تابش مستقیم اشعه خورشید به داخل ساختمان جلوگیری شود.



فراموش نکنید لوازمی چون ماشین لباسشویی و ظرفشویی، سشوار، اسپریت، مایکروفر، جاروبرقی و لامپ رشته‌ای جزو پر مصرف‌ترین‌ها هستند. یک نکته مهم قابل ذکر است، اگر شما خواننده این مطلب هستید، بیایید تصمیم بگیرید تنها و تنها از بین تمامی شیوه‌های معرفی شده حداقل یک الگوار رعایت کنید. از قدیم گفته‌اند سنگ بزرگ علامت نزدن است، پس یک سنگ کوچک و دلخواه و ساده را در هر دو حوزه آب و برق انتخاب و همان را رعایت کنید. پس از مدتی که این الگو ملکه رفتار شما قرار گرفت و به‌روزمزگی تبدیل شد، الگوی بعدی را انتخاب و رعایت کنید.