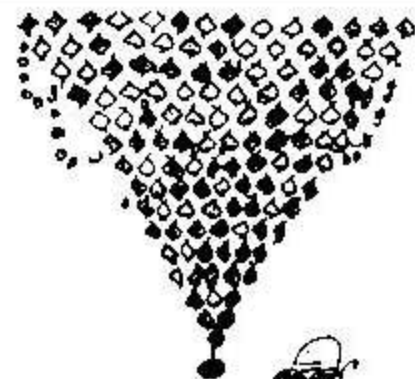




### ( رابطه سن با نور )

بین سن و میزان نور رابطه ای هست که دانش آن برای کارهای چشمی و دقیق اهمیت بسزایی دارد.

برای یک کار چشمی خاص، یک کودک ده ساله به شدت روشنایی نسبی ۱ برابر نیاز دارد. این نیاز در سن ۲۰ سالگی به ۱/۵ برابر افزایش می یابد، در سن ۳۰ سالگی به ۲ برابر می رسد، و در سن ۴۰ سالگی به ۳ برابر می رسد. فزون بر آن، این نیاز در سن ۵۰ سالگی به ۶ برابر می رسد و حال آنکه یک فرد ۶۰ ساله به شدت روشنایی نسبی ۱۵ برابر نیاز دارد.



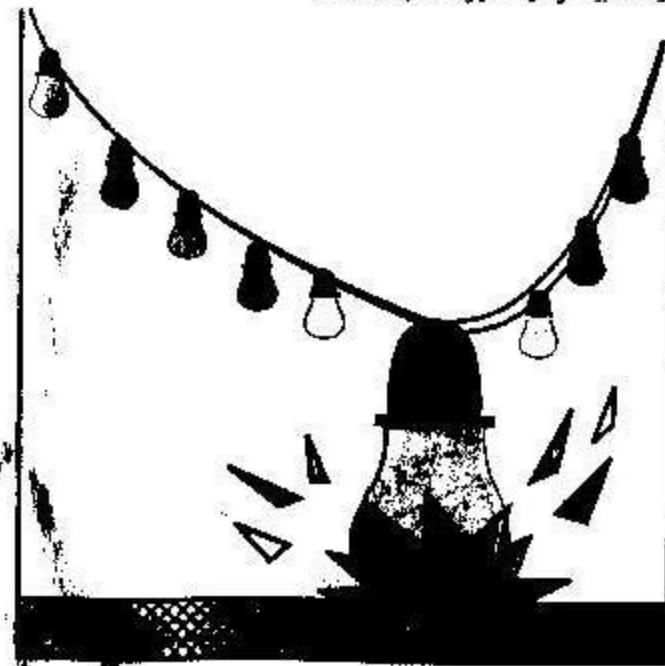
### « مدیریت مصرف برق »

مدیریت مصرف برق عبارتست از برنامه ریزی، اجرا و نظارت بر آن قسمت از فعالیتهای مرتبط با برق که بر مصرف برق تاثیر می گذارد و سبب بوجود آمدن تغییرات مطلوب در شکل بار، الگوی زمانی مصرف و میزان مصرف انرژی می گردد این مدیریت زمینه هایی همچون مدیریت بار، استفاده جدید از برق، صرفه جویی استراتژیک، دادن انشعابهای جدید و تعدیل در سهم بازار مصرف را در بر می گیرد.

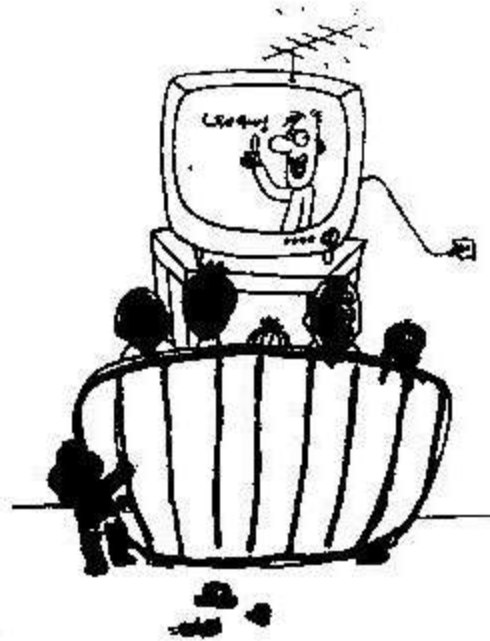
به عبارت دیگر مدیریت مصرف برق شامل مجموعه ای از فعالیتهای بهم پیوسته بین صنعت برق و مشترکین آن به منظور تعدیل بار مصرفی مشترک است تا بتوان با کارایی بیشتر و هزینه کمتر به مطلوبیت یکسانی در زمینه مصرف دست یافت. بدین ترتیب هم عرضه کننده و هم مصرف کننده برق به سود بیشتری دست خواهند یافت.

## ( اوج مصرف (پیک) (peak)

بیشترین مقدار انرژی مصرف شده در یک فاصله زمانی معین، پیک یا اوج مصرف نامیده می شود. فاصله زمانی ممکن است سالانه، ماهانه و یا ۲۴ ساعت شبانه روز باشد. در ایران در طی سال ساعات اوج مصرف برق از حوالی غروب آفتاب به مدت ۴ ساعت است. از لحاظ مصرف انرژی الکتریکی شبکه ای که توزیع بار در آن همواره یکنواخت یا بدون پیک باشد بهترین شبکه است. پیک سایی تا حدود زیادی از طریق مدیریت مصرف براحتی امکان پذیر است. این عمل علاوه بر بهره وری در تولید انرژی باعث کاهش هزینه پرداختی نیز خواهد شد. بهای انرژی در ساعات اوج بار ۵۰ درصد بیشتر از سایر ساعاتی شبانه روز و بهای برق در فصلهای تابستان و زمستان ۲۰ درصد بیشتر از سایر فصلها است.



در صورت استفاده از دستگاه کنترل در تلویزیون، آنرا از حالت آماده (stand by) خارج کنید و بطور کامل خاموش نمایید این موضوع علاوه بر تاثیر بر طول عمر دستگاه ۷۳٪ از میزان مصرف برق در تلویزیون می کاهد.



در هنگام تماشای تلویزیون روشنایی محیط در حداقل ممکن و مناسب باید باشد. لذا در شب از روشن کردن لامپهای اضافی در محیط یا خاموش کردن کامل لامپها که باعث آسیب رساندن به چشم می گردد خودداری نمایید.

## چگونه از برق بهترین استفاده را ببریم .

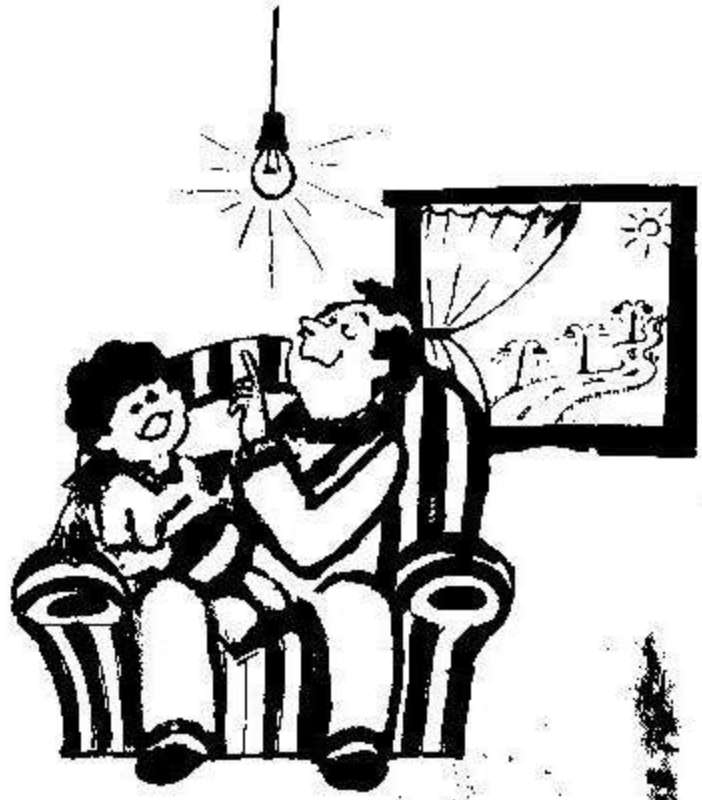
به منظور مهار مصرف بهینه برق ابتدا خوب است با مفهوم کیلووات ساعت بیشتر آشنا شویم. یک کیلووات ساعت (KWH) واحد انرژی الکتریکی است که ارقام کنتورها بر اساس آن تنظیم گردیده است، هر وسیله برقی دارای یک توان الکتریکی (برحسب وات) است که با توجه به طول مدت استفاده از آن وسیله، انرژی مصرفی بر حسب کیلووات ساعت مشخص می گردد.

### یک کیلو وات ساعت معادل است با:

مصرف لامپ معمولی ۱۰۰ وات	در ۱۰ ساعت	مصرف بخاری برقی فن دار	در نیم ساعت
مصرف لامپ فلورسنت بلند (مختاری)	در ۲۰ ساعت	مصرف شوار دستی	در ۲ ساعت
مصرف لامپ کم مصرف	در ۵۰ ساعت	مصرف پنکه	در ۱۲ ساعت
مصرف یخچال معمولی	در ۲۴ ساعت	مصرف کولر آبی	در ۲ ساعت
مصرف فریزر بزرگ	در ۱۲ ساعت	مصرف کولر گازی	در ۱ ساعت
مصرف تلویزیون رنگی ۲۰ اینچ	در ۸ ساعت	مصرف دریل برقی	در ۱ ساعت
مصرف رادیو ضبط	در ۳۰ ساعت	مصرف اطوی برقی	در ۱ ساعت
مصرف جارو برقی	در ۱ ساعت	مصرف سناور برقی	در ۱ ساعت
مصرف پلویز برقی	در ۱ ساعت	مصرف آبگرمکن برقی	در ۵۵ دقیقه
مصرف آرام پز برقی	در ۱ ساعت		

و نیز هر بار شستشوی کامل ماشین لباسشویی معمولی ۵ کیلویی و یا استفاده از ماشین ظرفشویی، در حدود ۲ کیلو وات ساعت انرژی مصرف می نمایند. با توجه به مقادیر فوق ضرورت استفاده بهینه از انرژی الکتریکی بخوبی آشکار می شود. ضمناً غیر اقتصادی ترین وسیله برای گرم کردن محیط، بخاری برقی و جهت تهیه آب گرم، آبگرمکن برقی است.

تهیز کردن مرتب لامپها، جنابها و رفلکتورها چه در خانه و چه در محیط کار بین ۱۵ تا ۲۵ درصد از کاهش روشنایی جلوگیری می کند.



معمولاً مسکونی، تجاری و اداری به دلیل فرجه بازتاب نسبتاً بالا استفاده از رنگهای روشن توصیه می شود.

فرجه بازتاب نور به درصد	رنگ
۸۰-۱۰۰	سفید - گرم روشن
۵۵-۶۵	زرد روشن
۲۵-۵۰	سبز روشن - صورتی
۲۰-۲۵	آبی آسمانی - خاکستری روشن

از آب هر چیزی را زنده گردانیدیم. - قرآن کریم -

آب زیر بنای سلامتی و حیات انسان است.



وقتی شیر آب را باز می کنید و آب سرد و زلالی جاری می شود، کمتر به کمبود آن فکر می کنید.

متأسفانه ۲ از مردم دنیا از آب سالم محرومند.

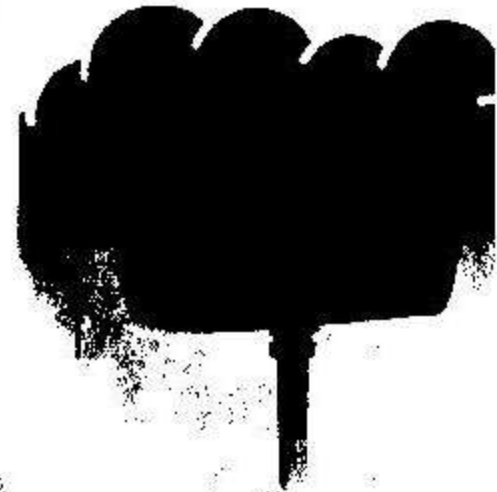
« هنگام مسواک زدن جریان آب را قطع کنیم »



نشت آب کولرهای آبی قسمت عمده ای از آب را هدر می دهد.

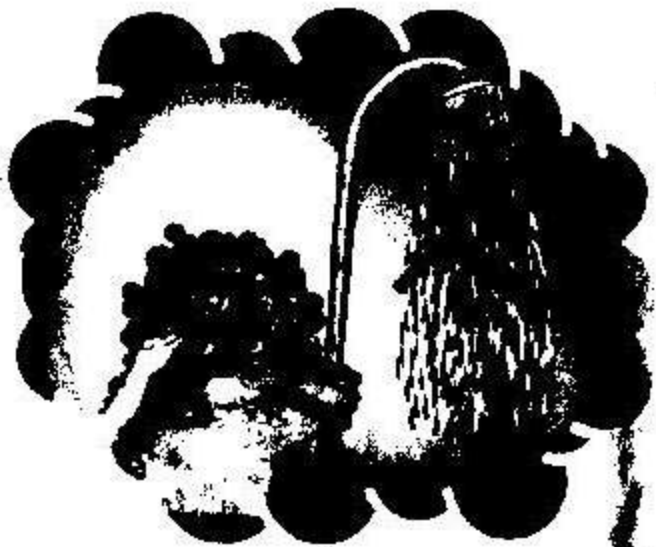


با استفاده از یک آجر و یا بطری، ظرفیت سیفون و یا فلاش تانک توالت را کاهش دهیم.



با هر دقیقه، دوش گرفتن بین ۳۰ - ۲۰ لیتر آب مصرف می شود.

بهتر است زمان مورد نیاز برای دوش گرفتن را کاهش دهیم.



طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت روزانه ۳۰ هزار نفر از مردم دنیا به علت کمبود

آب سالم و بهداشتی می میرند

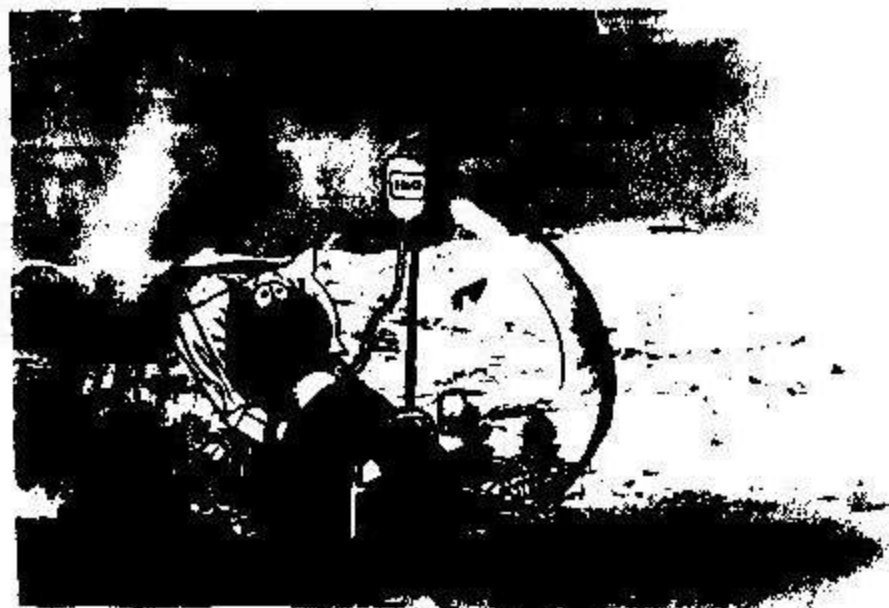
تا حد امکان از آب شرب برای فضای سبز استفاده نشود.



باغبانان را در ساعات خنک روز یا شب آبیاری کنیم این کار از رشد گیاهان انگلیسی جلوگیری کرده و تغییر آب را به حداقل می‌رساند.

آب را دور نریزید مگر اینکه مطمئن شوید دیگر نمی‌توان آن را مصرف نمود.

امضاء  
آب



## هشدارهای ایمنی

در صورت نشن گاز و استشمام بوی آن قبل از هر کاری باید دقت کرد در آن محل هیچگونه آتش کبریت فندک و امثال آن روشن نشود و همچنین کلیدها و وسایل برقی قطع یا وصل نگردند و به همان حال روشن یا خاموش که هستند باقی بمانند زیرا شعله یا جرقه حاصله از هریک از عوامل فوق مسکن است باعث انفجار گاز پخش شده گردد.

« در چنین مواردی ضمن حفظ خونسردی نکات ذیل را به مورد اجرا بگذارید. »

۱ افراد خانواده را از محل آلوده به گاز خارج کنید.

۱



۲ فوراً شیر اصلی گاز را ببندید.

۲

۳ در صورتی که کنتور برق در فضای آلوده به گاز قرار

۳

نداشته باشد برق را از فیوز اصلی قطع کنید.



۴ در و پنجره ها را باز کنید.

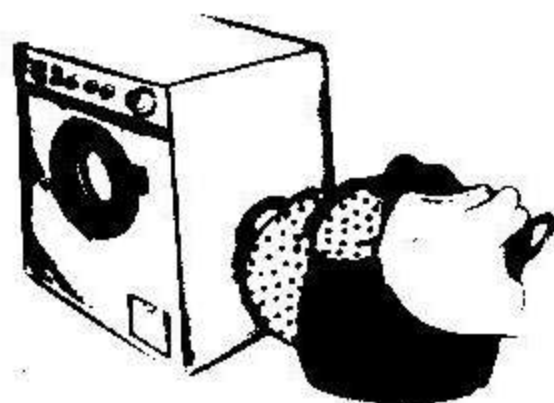
۴

۵ با تکان دادن حوله پنبه ای مرطوب به جریان خروج هوای آلوده به گاز ابرج نماید ( توجه داشته باشید برای خروج هوای آلوده هرگز از پنکه، هواکش و سایر دستگاههای برقی مشابه استفاده نکنید).

۵



۶ مطمئن نشده اید که گاز تخلیه شده به فترات اجازه ورود به منزل ندهید.



ماشین لباسشویی را با حداکثر ظرفیت مورد استفاده قرار دهیم به این معنی که لباس به اندازه کافی جمع شده باشد و در نتیجه ماشین با ظرفیت کامل کار کند.

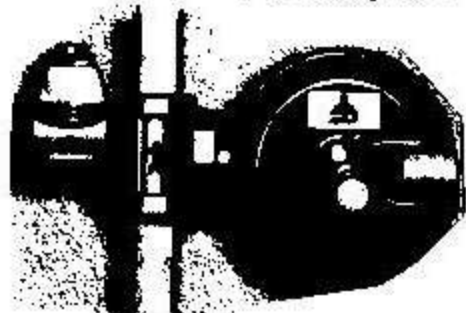


برای شستن اتومبیل از چند گالن آب هم می توان استفاده کرد.

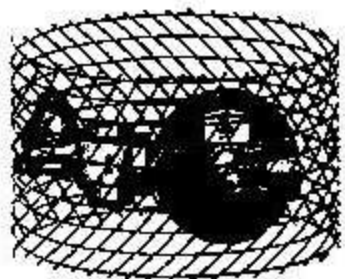




اگر عملکرد گاز شما در کوچه باریک می باشد، بطوریکه در معرض خطر برخورد دیواره و افت بار به آن می باشد بهتر است روی سماه رگلاتور شیرنگ جعبه‌بندی شود.

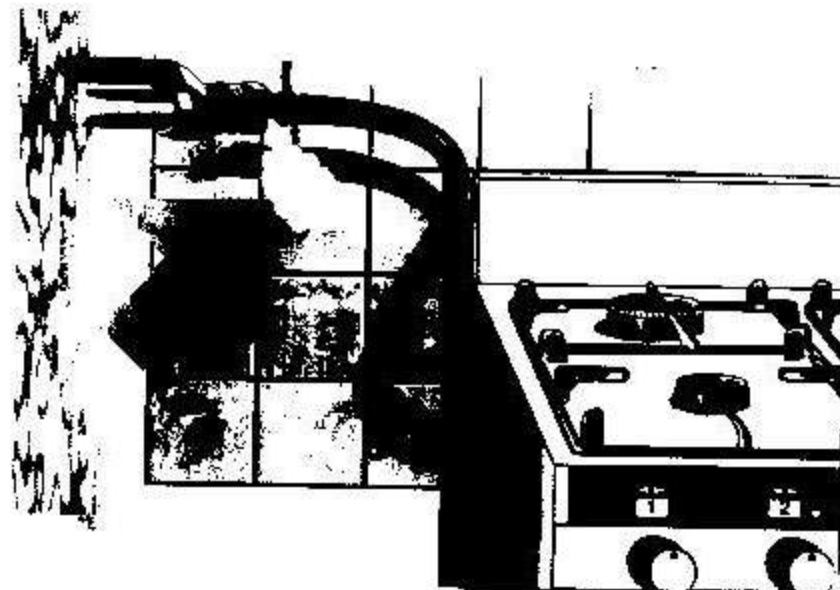


رگلاتور مجهز به وسایل ایمنی خاصی است که در صورت بروز هر گونه نقص در سیستم لوله کشی شهر، به طور اتوماتیک جریان گاز را قطع می کند تا مصرف کنندگان در معرض خطر قرار نگیرند.



هرگز جهت حفاظت رگلاتور در کوچه از توری سیمی استفاده نکنید، چون موجب خسارت به رگلاتور و لوله می گردد.

به خاطر داشتند یا شنیدند :  
از دستکاری کنتور و رگلاتور اکیداً خودداری نمایید.

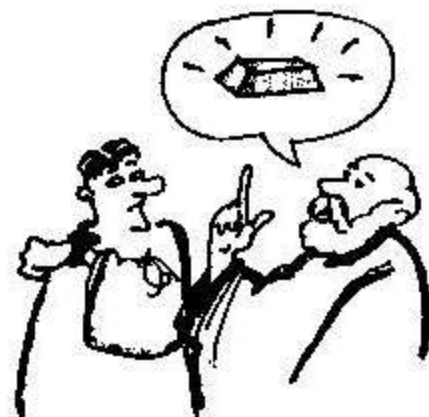
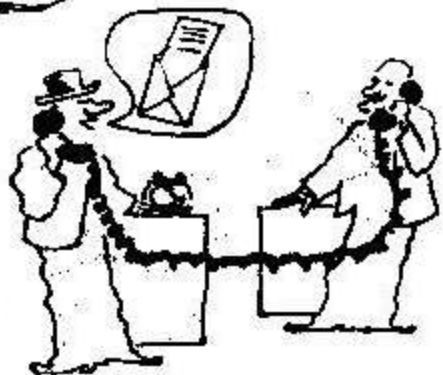


پیچاندن سیم یا هر چیز دیگری به جای بست، یا باعث بریده شدن و جدا شدن شیلنگ می شود و یا به خوبی و بطور محکم نمی تواند شیلنگ را نگه دارد که در هر دو صورت باعث نشت گاز خواهد شد.



« ده روش برای صرفه جویی در وقت، هنگام تلفن (دن) »

- ۱- خوش و بش کردنهای تلفنی را محدود کنید.
- ۲- برای مؤالات، پاسخهای کوتاه آماده کنید.
- ۳- اطمینان حاصل کنید که قسمت کلیدی پیام شما کاملاً به خاطر سپرده می شود.



« وقت طلاست »

از قدیم گفته اند « وقت طلاست » و امروزه هم بصورت جدی همان مطلب تحت عنوان « مدیریت زمان » مطرح است. تلفن اختراع ارزشمند گراهام بل می تواند در جایگاه استفاده صحیح آن وسیله ای باشد که از اتلاف وقت به خوبی جلوگیری نموده و حتی باعث سرعت بیشتر کارها و امور گردد رعایت نکات و روشهای پیشنهادی در استفاده مناسب از تلفن می تواند باعث صرفه جویی در وقت شما و مخاطب باشد ضمن اینکه شما هم می توانید روشهای دیگری را به این لیست اضافه نمایید.



۴- هر گاه که مناسب است یا امکان دارد دادن جواب تلفن را به دیگران تفویض نمایید.  
۵- اگر می خواهید تلفن در کار شما وقفه ای ایجاد نکند کارهایی را که نیاز به تمرکز بیشتر دارد، در ساعت‌های اولیه روز انجام دهید.

۶- با پیش دستی کردن و ابتدا تلفن زدن از سه امتیاز روانی مهم برخوردار خواهید شد:  
(الف) شما هستید که تصمیم می گیرید هر موقع مناسب و وقتتان است تماس بگیرید.  
(ب) فرصت هدایت مکالمه در جهت خواسته های خود را خواهید داشت.  
(ج) به صورتی که رنجشی به وجود نیاید موقعیت بهتری برای پایان دادن به مکالمه را خواهید داشت.

۷- قبل از اینکه شماره مورد نظر را بگیرید دید روشنی از آنچه که می خواهید از مکالمه نصیبتان شود در ذهن داشته باشید.

۸- صحبت خود را با « سلام، صبح بخیر » یا « سلام، عصر بخیر » شروع کنید.  
۹- در حال ایستاده تلفن زدن احساس اقتدار شما را بیشتر و ذهن شما را فعالتر می کند.  
۱۰- از دستگاه منشی تلفن بهترین بهره برداری را بکنید.



### صرفه جویی در وقت دیگران

تاکنون راههایی را برای شما مطرح کردیم که از اتلاف وقت خود جلوگیری کنید. اما با دانستن قوانین زیر در مورد تلفنهای وارده به صرفه جویی وقت آنها نیز کمک کنید.

- ۱- نگذارید تلفن شما بیش از سه بار زنگ بزند و فوراً آن را جواب دهید.
- ۲- هر کس در دفتر یا اداره باید خود را در پاسخگویی به تلفن که در حال زنگ زدن است مسئول بداند.
- ۳- با اتخاذ روشهای ویژه پیغامهای گرفته شده فوراً به شخص مربوطه رسانیده شود.



۴- هرگز در حال خوردن یا نوشیدن یا حتی در وسط صحبت با کسی به تلفن جواب ندهید.

۵- هرگز دست خود را روی گوشی تلفن نگذارید تا در ضمن گوش دادن به تلفن با کس دیگری نیز بتوانید صحبت کنید.

۶- اگر قول می دهید که مجدداً با او تماس بگیرید حتماً این کار را بکنید.

۷- اگر جواب سؤال یا مشکلی را نمی دانید بلافاصله آن را بپذیرید.

۸- از روش گوش دادن تفکری استفاده کنید و نکات کلیدی مکالمه را در نظر داشته باشید.

۹- همیشه از تلفن کننده ای که زحمت کشیده و با شما تماس گرفته است تشکر کنید.

۱۰- اجازه بدهید اول تلفن کننده گوشی را بگذارد و سپس شما این کار را بکنید.

