

بسمه تعالی

مقام معظم رهبری حضرت آیت الله خامنه ای:

امروز دشمن چشمش به نقطه‌ی حساس اقتصادی است تا بلکه بتواند این کشور را از لحاظ اقتصادی دچار اختلال کند. هرچه می‌تواند اختلال ایجاد کند و هرچه هم نمی‌تواند، در تبلیغاتشان وانمود کنند که اختلال هست! این کاری است که امروز در تبلیغات دشمنان ما، با قدرت و به شکل‌های مختلف انجام می‌گیرد. راه مقابله هم انضباط مالی و صرفه‌جوئی و نگاه پرهیزگرانه‌ی به مصرف‌گرایی است. من این را می‌خواهم به مردم عزیزمان تأکید کنم: مصرف‌گرایی به صورت اسراف یکی از بیماری‌های خطرناک هر ملتی است. ما یک خرده به این مصرف‌گرایی افراطی دچار هستیم.

(تاریخ: ۱۳۸۷/۲/۱۱)

صرفه‌جوئی و الزامات آن

علیرغم پای بندی ظاهری مردم ما به دستورات شرع مقدس و نیز با همه ادعای ایرانیان به برخورداری از هوش و عقل برتر، مسئله اسراف منابع کمیاب در ایران یک واقعیت دردناک است. مسئله اسراف آنچنان فراگیر است که فقیر و غنی نمی‌شناسد و در مسئله انرژی اسراف منابع بحدی است که داد همه مسئولان دیروز و امروز را درآورده و ما شاهد توصیه و تأکید همه مقامات بر لزوم صرفه‌جوئی در مصرف انرژی با استفاده از همه رسانه‌ها هستیم که البته با همه این توصیه‌ها و تبلیغات هم با کمترین موفقیتی همراه بوده است.

براستی آیا وضع موجود قابل ادامه و تحمل است؟ آیا هدر دادن این حجم انرژی با عقل سالم سازگار است؟ آیا ما اولویت های دیگری برای صرف منابع حاصل از استخراج نفت و گاز خود نداریم؟ پاسخ به این سئوالات سخت نیست و با کمی تأمل می توان فهمید که جامعه عاقل منابع خود را بدون دلیل آتش نمی زند و در کشوری که دهها هزار کیلومتر اتوبان و هزاران کیلومتر راه آهن کم دارد و دشت های وسیع قابل احیاء در اختیار داشته و میلیون ها نفر جوانان آن بیکار و میلیون ها نفر انسان زیر خط فقر دارد نباید سالانه چندین میلیارد دلار منابع خود را بی جا مصرف نماید. در این میان آنچه که پاسخ به آن قدری سخت و مبهم است این است که راه حل چیست؟ در پاسخ می توان به یک جمله اکتفا کرد و آن اینکه صرفه جوئی یا بهتر بگوئیم مصرف مناسب، ولی آیا حاکم شدن فرهنگ صرفه جوئی در جامعه با توصیه های اخلاقی ممکن است یا راه کارهای دیگر دارد. قدمسلم این است که تغییر رفتار یک جامعه از جامعه ای مسرف به جامعه ای با الگوی مصرف مناسب نیاز به اتخاذ سیاست ها و برنامه های جامع فرهنگی و اقتصادی و البته استفاده از عنصر زمان دارد.

تغییر الگوی مصرف در جامعه صرفاً با استفاده از ابزار تبلیغات و فرهنگ ممکن و میسر نمی باشد کماینکه استفاده از ابزارهای اقتصادی نیز به تنهایی راهگشا نخواهند بود. استفاده توامان از همه ابزارها و نیز لحاظ کردن یک دوره زمانی مناسب، تغییر رفتار جامعه را ممکن می سازد. جامعه ما دارای تجربه های مثبت و منفی در تغییر رفتارهای اجتماعی است یکی از تجربه های گرانسنگ و البته منفی، تجربه مربوط به رها کردن سیاست های کنترل جمعیت است. این امر باعث افزایش انفجار گونه جمعیت در دهه ۶۰ گردید و در مقابل آن بازگشت کشور به سیاست های کنترل جمعیت در دهه هفتاد، یک تجربه موفق از تغییر رفتارهای اجتماعی است. در آن دهه فشارهزینه های اقتصادی، توام با اجرای برنامه های بهداشتی در شبکه بهداشت کشور و نیز بکارگیری نهاد های فرهنگی و رسانه ای توانست طی یک دروه پنج

یک ساله نرخ رشد جمعیت را از بیش از سه درصد به یک و دو دهم درصد کاهش داده و رشد جمعیت کشور را به یک روال منطقی برگرداند.

اکنون که ما با مشکل اسراف در منابع انرژی مواجه هستیم بکارگیری همزمان چندین سیاست می تواند طی یک دوره ۵ ساله رفتارهای جامعه را تحت تأثیر جدی قرار دهد.

استفاده از ابزار قیمت یکی از مؤثرترین ابزارهای اقتصادی است تا زمانی که منابع انرژی به قیمت های یارانه ای نسبتاً رایگان در دسترس مردم باشد، توصیه های فرهنگی و اخلاقی راهگشا نیست ، استفاده از ابزار افزایش قیمت ها در کنار ارائه راه کارهای فنی برای افزایش راندمان انرژی و استفاده از برنامه های فرهنگی و تبلیغی جامع در میان مدت منجر به تغییر رفتار و الگوهای مصرف خواهد شد. البته این تغییر رفتار بهیچ وجه رفاه عمومی را کاهش نمی دهد بلکه با استفاده از تکنولوژی های جدید ، مصرف انرژی معقول و رفاه عمومی هم افزایش می یابد .

دستورالعمل صرفه جوئی انرژی در تجهیزات کامپیوتری

۱. دستگاههای کامپیوتر، پرینتر، اسکنر وسایر تجهیزات جانبی خود را تنها هنگامی روشن کنید که به آن نیاز دارید و برحسب عادت در شروع روزکاری روشن ننمائید. همچنین قبل از ترک محیط کار از خاموش بودن تجهیزات اشاره شده ، اطمینان یابید. حتی الامکان همه دستگاههای الکترونیکی خود را به یک جعبه برق متصل کنید. اینکار باعث میشود همه آنها را باهم خاموش نمائید.

۲. از مدیریت مصرف برق (Power Management) کامپیوتر و مانیتور خود استفاده کنید. بعنوان مثال چنانچه بمدت طولانی از تجهیزات رایانه ای استفاده نمیکنید، آنها را خاموش کنید و در صورتی که در فواصل زمانی کوتاهتری استفاده متناوب از این وسایل اجتناب ناپذیراست، بسته به نوع سیستم عامل خود، یکی از حالت «Sleep/StandBy/Suspend/Hibernate» وسایل خود را فعال نمائید. اینکار باعث میشود تا

تجهیزات در حالت خاموشی موقت قرارگیرند و ضمن آنکه به طور کامل خاموش نمیشوند، مصرف انرژی آنها بسیار کاهش مییابد (حدود ۷۰٪).

توجه ۱: **Hibernate** حالتی است که در آن کل محتویات رم عینا به هارد منتقل شده و دستگاه خاموش می‌شود. اگر برای مدتی بیش از یک یا دو ساعت قصد استفاده از دستگاه را ندارید می‌توانید آن را در حالت **Hibernate** قرار دهید. وضعیت **Standby** حالتی است که در آن هارد دیسک و صفحه نمایش خاموش می‌شوند اما سایر قطعات همچنان شرایط قبلی خود را حفظ می‌کنند. هر دو این حالت‌ها در کاهش مصرف برق موثرند اما بهتر است برای وقفه‌های کوتاه مدت از **Standby** و برای وقفه‌های میان مدت از **Hibernate** استفاده کنید تا نیازی به اجرای مجدد فایل‌های ویندوز نداشته باشید.

توجه ۲: حالات **Suspend** در **Linux** و **Sleep** در **Vista** معادل **Standby** میباشد.

۳. در صورت امکان بجای استفاده از کامپیوترهای رومیزی (**DeskTop**) از کامپیوترهای کیفی (**LapTop**) استفاده کنید. بعنوان مثال هر کامپیوتر رومیزی در سال **570kwh** انرژی مصرف میکند و در مقایسه با آن، هر کامپیوتر کیفی **100kwh** انرژی برق مصرف مینماید، لذا با جایگزینی نوع **DeskTop** با **LapTop**، سالانه حدود **470Kwh** در انرژی مصرفی صرفه جوئی خواهد شد.

۴. نرم افزارها و **Application** هایی را که استفاده نمیکنید، ببندید.

۵. در مواقعی که عملیات اجرائی طولانی با کامپیوتر دارید، با تعریف مناسب **Power Scheme** در مصرف برق صرفه جوئی کنید. بعنوان مثال اگر در پایان وقت اداری عملیات **Write** بر روی **CD** انجام میدهید، طوری برنامه ریزی نمائید که در خاتمه عملیات **Write**، دستگاه کامپیوتر نیز خاموش گردد.

۶. توجه داشته باشید که حالت «محافظ صفحه نمایش-**Screen Saver**» نقشی در صرفه جوئی مصرف

انرژی کامپیوتر ندارد.

۷. صفحه نمایش (Monitor) را متناسب با نیاز خود انتخاب کنید. هرچه اندازه مانیتور یک کامپیوتر بزرگتر باشد، مصرف انرژی برق آن بیشتر خواهد بود. بعنوان مثال یک مانیتور رنگی ۱۷ اینچ تقریباً ۳۵٪ بیشتر از یک مانیتور رنگی ۱۴ اینچ انرژی مصرف میکند. همچنین مانیتورهای تک رنگ نیز نسبت به مانیتورهای رنگی ۳۵٪ تا ۵۰٪ کمتر انرژی مصرف میکنند.

۸. میزان وضوح و دقت صفحه نمایش کامپیوتر (Resolution) را متناسب با نیاز کاری خود تنظیم نمائید. افزایش میزان وضوح نمایش یک مانیتور رنگی باعث افزایش توان مصرفی میگردد.

۹. بجای استفاده از مانیتورهای CRT، از مانیتورهای LCD استفاده نمائید. زیرا مانیتورهای LCD تقریباً ۵۰٪ کمتر از مانیتورهای CRT انرژی برق مصرف میکنند.

۱۰. بجای استفاده از چاپگرهای لیزری (Laser Jet)، حتی الامکان از چاپگرهای جوهر افشان (Ink Jet) استفاده نمائید. زیرا چاپگرهای جوهر افشان در مقایسه با چاپگرهای لیزری ۸۰٪ تا ۹۰٪ کمتر انرژی برق مصرف میکنند. همچنین چاپگرهای جوهر افشان سیاه و سفید ۹۵٪ کمتر از چاپگرهای لیزری انرژی مصرف میکنند.

۱۱. پیش نویس نامه های تایپ شده، نقشه ها و گزارش ها را حتی الامکان بروی صفحه کامپیوتر تصحیح نمائید. گرفتن پرینت و انجام تصحیحات بروی کاغذ، مصرف انرژی و هزینه ها را افزایش میدهد.

۱۲. در صورت امکان به جای پست کردن نامه یا فکس کردن آن از پست الکترونیکی (E-Mail) استفاده کنید.

صرفه جوئی در مصرف برق

۱- استفاده هرچه بیشتر از لامپهای کم مصرف بخصوص لامپهای ال ای دی که فوق العاده کم مصرف میباشند.

۲- در کولر های آبی بجای سیستم فعلی (موتور ۱۲۰۰ واتی و تسمه و بلوئر و یاطاقان) از کولر های کم مصرف ۱۵۰ واتی

استفاده کنید. چون این نوع کولر اصطکاک ندارد . موتور آن گرم نمی شود و هوا را گرم نمی کند . و حتی میتوان آن را بدون پمپ آب روشن کرد.و مصرف برق را تا ۷ برابر تقلیل داد.و همینطور در مصرف آب صرفه جوئی کرد.

۳- اگر سر دوش حمام تان سوراخ های درشت دارد آن را با سر دوشی از نوع سوراخ ریز تعویض نمائید.

۴- از شیر قطع سریع در حمام و ظرف شوئی استفاده کنید.

۵- با کم کردن شیر ورودی آب فشار آب را کم کنید تا مصرف پائین بیاید.

۶- اگر باغچه بزرگ دارید حتما آن را بروش قطره ای و شب هنگام آبیاری کنید.

۷- شیرها وشناور کولر و منبع آب را کنترل کنید.

۸- کولر آبی را در ضلع شمالی ساختمان نصب نمائید. و اگر روی بام نصب است روی آن سایه بان بگذارید.

۹- شبهای تابستان پنجره ها را باز کنید . تا هوای خنک داخل ساختمان ذخیره شود و روز همه پنجره ها را ببندید.تا هوای گرم وارد نشود.

۱۰- قبل از روشن کردن کولر پمپ آب را ۲دقیقه روشن بگذارید تا خاک آن پاک و مقداری خنک شود.

الف : بخش خانگی

۱- برای آب دادن به درختان ، باغچه و گل ها از روش آبیاری قطره ای استفاده کنیم .

- ۲- برای شستن سبزی ها ابتدا آنها را در ظرفی خیس کرده و سپس آب بکشیم .
- ۳- برای نظافت حیاط و جلوی درب منزل به جای مصرف آب ، بهتر است از جارو استفاده کنیم .
- ۴- شیرآلات و اتصالات لوله کشی منزل را مرتبا" کنترل کنیم تا از نشتی احتمالی آب جلوگیری شود .
- ۵- هنگام استفاده از دستشویی ، شیر آب را به طور مداوم باز نگذاریم . چون جریان دائم آب موجب هدر روی آن می شود .
- ۶- در هنگام استحمام در فاصله بین شستن بدن و سر لزومی ندارد که شیر آب به طور پیوسته باز باشد .
- ۷- موقع مسواک زدن از لیوان استفاده کرده و شیر آب تصفیه شده را باز نگذاریم .
- ۸- آب خنک مورد نیاز خود را همواره در یخچال نگهداری کنیم تا مجبور نباشیم شیر آب را برای مدتی باز بگذاریم تا آب خنک شود .
- ۹- برای نوشیدن آب به جای آنکه شیر آب را برای مدتی باز بگذاریم بهتر است ابتدا چند قطعه یخ در لیوان قرار داده و سپس شیر آب را باز کنیم .
- ۱۰- هرگز آبی را که می توان به مصارفی نظیر آبیاری یا شستشو رسانید ، فاضلاب حساب نکنیم .
- ۱۱- ماشین های لباس شوئی معمولا" مقدار زیادی آب مصرف می کنند ، پس از ظرفیت کامل ماشین لباس شوئی استفاده کنیم .
- ۱۲- ضروری است برای اطمینان از سلامت لوله ها و شیرهای آب ، آنها مرتبا" کنترل شود .
- ۱۳- به کودکان آموزش دهیم تا با بستن به موقع شیر ، از هدر رفتن آب جلوگیری کنند .

- ۱۴- به جای شستن اتومبیل با شیلنگ آب ، از یک سطل آب استفاده کنیم .
- ۱۵- برای جلوگیری از چکه کردن آب و اشر شیر را تعوض کنیم .
- ۱۶- در هنگام احداث ساختمان حتی الامکان از آب تصفیه شده استفاده نکنیم .
- ۱۷- هرگونه اتلاف قابل توجه آب ، شکستگی لوله ها و هدر رفتن آب در هر نقطه را به مرکز ارتباطات مردمی شرکت های آب و فاضلاب شهری و روستائی اطلاع دهیم .
- ۱۸- نصب کولر در سایه و با استفاده از پوشش مناسب و جلوگیری از نشت آب کولرهای آبی ، باعث صرفه جوئی در مصرف آب می شود .
- ۱۹- باغچه منزل خود را در شب یا صبح زود آبیاری کنیم تا از تبخیر آب جلوگیری شود .
- ۲۰- زمانی که سرگرم آب دادن باغچه و گل های منزل هستیم با شنیدن صدای زنگ تلفن یا زنگ در بهتر است ابتدا شیر آب را ببندیم و بعد به آن ها پاسخ دهیم .
- ۲۱- فلاش تانک هائی که نشتی دارند آب را به داخل کاسه توالت هدر می دهند .
- ۲۲- برای صرفه جوئی در مصرف آب یک عدد آجر یا بطری پلاستیکی نوشابه داخل فلاش تانک قرار دهیم تا مصرف آب را در هر بار کشیدن سیفون کاهش دهیم .
- ۲۳- لوله های آب منزل خود را عایق بندی کنیم . عایق کاری لوله ها ی آب گرم روشی است که هدر رفتن آب را قبل از خروج آبگرم کاهش می دهد .

۲۴- لوله های آب گرم را عایق بندی کنیم تا برای رسیدن آب گرم به شیر آب لازم نباشد آن را بی جهت باز بگذاریم .

۲۵- اگر دوش حمام بتواند در کمتر از ۲۰ ثانیه یک ظرف ۴ لیتری را پر نماید در آن صورت حتماً آن را با یک سردوش کاهنده تزئین نمائیم .

۲۶- برای دوش گرفتن در حمام زمان بگیریم و آن را به کمتر از ۵ دقیقه برسانیم . با این روش ماهیانه حدود چهار هزار لیتر آب صرفه جوئی خواهد شد .

۲۷- از جریان آب به منظور باز شدن یخ گوشت یا دیگر مواد غذایی منجمد استفاده نکنیم . این کار غیر از مصرف بی رویه آب کیفیت مواد غذایی را هم کاهش می دهد .

۲۸- فرزندان خود را در مورد نیاز به حفاظت از آب آگاه کنیم .

۲۹- از آب حفاظت کنیم و هیچگاه به دلیل اینکه فرد دیگری مسئول پرداخت آب بهاست آب را هدر ندهیم .

۳۰- از تمامی قوانین و محدودیت های حفاظت آب که ممکن است در محل زندگی ما اعمال شود آگاه شده و از آن تبعیت کنیم .

ب - بخش ادارات و سازمانها و نهادهای دولتی

۱- از نصب سیستم های آب تزئینی (مثل فواره ها) اجتناب شود . مگر این که آب در همان سیستم بازیافت شود .

۲- برای آبیاری فضای سبز شهری و ادارات از آب شرب لوله کشی شده استفاده نکنیم .

۳- در مراکز آموزشی و مدارس به اطفال و دانش آموزان محدودیت منابع آب و روش های صرفه جوئی آن را آموزش دهیم .

۴- در ایام تعطیلات طولانی ضروری است شیر فلکه بعد از کنترل آب را ببندیم تا از وقوع هرگونه حادثه پیشگیری شود .

۵- در محل کار ، کارکنان را به صرفه جوئی در مصرف آب تشویق کنیم . همچنین پیشنهاد کنیم گرایش به حفاظت از آب در فعالیت های عملی و دوره های آموزشی آن ها گنجانده شود .

۶- از شستن اتومبیل و محوطه اداری با آب شرب جدا " خودداری کنیم .

۷- از شیرآلات هوشمند (لیزری) یا پدالی جهت صرفه جوئی استفاده کنیم .

۸- با کنترل سالیانه سامانه های لوله کشی ، شیرها و بستن شیر فلکه ها در تعطیلات و بازدید از محفظه کنترل از نشت احتمالی آب جلوگیری کنیم .

ج- بخش بنگاههای اقتصادی ، تولیدی و صنعتی

۱- از وارد کردن زباله های صنعتی در آب جلوگیری کنیم .

۲- از آلودگی حرارتی آب که باعث تغییر وضعیت اکوسیستم می گردد جلوگیری کنیم .

۳- از روش های آبیاری مناسب و تکنولوژی های روز استفاده کنیم .

۴- با استفاده از پساب های تصفیه شده در مصرف آب صرفه جوئی کنیم .

۵- آب شرب و بهداشت کارگران را از آب کارگاه جدا کنیم .

