

مدیریت مصرف در خانه

مدیریت مصرف در خانه یعنی چه؟
مدیریت مصرف مجموعه‌ای از روش‌ها و راهبردهاست که به منظور بهینه‌سازی مصرف در بسیاری از موارد از قبیل مصرف انرژی، غذا، زمان و غیره به کار گرفته می‌شود.

هدف از مدیریت مصرف چیست؟

1- فراهم آوردن زمینه مناسب جهت استفاده منطقی از انرژی و غیره...

2- آرایه روش‌های بهینه‌سازی در مصرف

3- جلوگیری از روحیه مصرف‌گرایی

خانواده و مصرف

در جهان امروز با صنعتی شدن جوامع و رشد جمعیت در کشورهای بزرگ، فرهنگ و زندگی مردم به سمت مصرف بیش‌رفته است. مصرف بیش از تولید جزء جدانشدنی زندگی روزمره انسان‌ها شده و دولت‌ها در فراهم آوردن اقلام مصرفی مردم کشور خود اقدام به سیاست‌گذاری‌های گوناگونی نموده‌اند. بدیهی است هرچه جمعیت بیشتر باشد، اهمیت فراهم آوردن امکانات هم برای دولت و هم برای خود مردم بیشتر می‌شود. پس واضح است فرهنگ‌سازی در خصوص مصرف و در همه زمینه‌ها باعث جلوگیری از اتلاف سرمایه، وقت و دیگر موارد خواهد شد. خصوصاً خانواده‌ها که به عنوان نهاد پایه در اجتماع مطرح هستند سهم بزرگی را به خود اختصاص می‌دهند، چه در آموزش، تعلیم و فرهنگ‌سازی و چه در امر مصرف. اگر مفهوم مصرف درست دریافت شود و فرهنگ‌سازی شود دیگر نه خانواده‌ها و نه دولت فشاری را متحمل خواهد شد.

صرفه جویی هم کیفی و هم کمی

بهینه‌سازی الگوی مصرف تنها در کاهش حجم مصرف نیست بلکه باید در افزایش کیفیت کالای مصرفی هم توجه شود. مصرف درست با رفع احتیاجات زندگی، در حد معقول، ارتباط دارد. یعنی تا جایی که نیاز ما رفع شد دیگر در مصرف بیشتر پافشاری نکنیم. همچنین کیفیت مصرف خیلی مهم است و باید به آن هم توجه داشته باشیم.

مصرف برق

چند نکته:

1. در هنگام خرید لوازم برقی به برچسب انرژی آن دقت کنیم. سعی شود لوازم خریداری شده درجه A تا C را دارا باشد.

برچسب انرژی مصرف بر گه ای است که موارد زیر را در پی دارد:

- انتخاب درست و آگاهانه مردم در هنگام خرید وسایل برقی خانگی

- آشنا ساختن مصرف کنندگان با میزان کارایی و بازدهی وسایل برقی خانگی

- بهینه‌سازی و کاهش مصرف انرژی

- کاهش هزینه انرژی مصرفی در خانواده‌ها

- کاهش آلودگی محیط زیست

- ارائه اطلاعات اختصاصی ویژه هر وسیله برقی

-ارائه اطلاعات مشترک در مورد کلیه وسایل برقی شامل علامت تجاری سازنده، نام شرکت، مدل دستگاه و استاندارد. در اینجا برای آشنایی شکل یک برجسب یخچال فریزر آورده شده است.

2. لوازم برقی پربازده و کم مصرف خریداری کنیم.

3. لامپ‌های کم‌مصرف و مهتابی را جایگزین لامپ‌های رشته‌ای کنیم؛ زیرا لامپ‌های کم‌مصرف حدود 10 برابر لامپ‌های رشته‌ای عمر می‌کنند و تقریباً راندمان چند برابر لامپ‌های رشته‌ای را دارند. همچنین 95 درصد انرژی لامپ‌های رشته‌ای به گرما تبدیل می‌شود و اصلاً مقرون به صرفه نیست.

لازم است چند نکته در باب لامپ‌های کم مصرف یادآوری کنیم:

- لامپ کم‌مصرف را از شرکت‌های معتبر که دارای ضمانت‌نامه کالای خود هستند خرید کنیم

- به منظور داشتن حداکثر شار نوری توصیه می‌شود لامپ به صورت آویز نصب شود.

- توصیه می‌شود این لامپ‌ها در حباب‌های بسته مورد استفاده قرار نگیرد.

- عمر مفید لامپ‌های کم‌مصرف با روشن- خاموش کردن زیاد کاهش می‌یابد. بنابراین در محل‌هایی مثل آپارتمان‌ها، راهروها و سرویس‌های بهداشتی مقرون به صرفه نیست. در این مکان‌ها باید لامپ رشته‌ای با وات پایین و یا لامپ رشته‌ای زمان دار وصل شود.

اگر در جایی نیاز به روشن کردن لامپ بیشتر و نور اضافی دارید سعی کنیم در یک لامپ با وات بالا استفاده کنیم نه چند لامپ با وات کم زیرا هر چقدر وات لامپ زیاد باشد بازدهی لامپ بیشتر است.

4. سعی کنیم در ساعات اوج مصرف (پیک) استفاده از وسایلی که برق بیشتری را مصرف می‌کنند و از وات بیشتری برخوردارند، خودداری کنیم. ماشین لباسشویی، بخاری برقی، ماشین ظرفشویی، کولر گازی و ششوار از پرمصرف‌ترین وسایل خانه هستند.

5. ساعات پیک یا اوج مصرف از زمان غروب آفتاب تا 4 ساعت بعد از آن محاسبه می‌شود. در زمان اوج مصرف چون به یکباره تمام شبکه کشور به روشنایی نیازمند می‌شود مصرف برق زیاد شده و به شبکه برق کشور فشار وارد می‌شود و حتی ممکن است به خاموشی منجر شود. دولت برای این مشکل چاره اندیشیده و کنتورهای دیجیتال را برای هر خانه نصب کرده است. کنتورهای دیجیتال میزان مصرف در ساعات اوج مصرف و در ساعات عادی، به یکسان محاسبه نمی‌کند. بلکه در ساعات اوج مصرف 4 برابر و در ساعات 12 تا 6 صبح، یک چهارم حساب می‌کند.

6. لوازم برقی خود را به نسبت نیاز خود انتخاب و استفاده کنیم و میزان وات (W) آن را درست انتخاب کنیم. هرچه وات آن کمتر باشد برق کمتری مصرف می‌کند.

7. الگوی مصرف ماهیانه برای مشترکین خانگی در تهران، در فصل تابستان 300 کیلووات ساعت و در سایر فصول 200 کیلووات ساعت است. این الگوی مصرف یک معیار استاندارد برای کنترل صحیح مصرف برق توسط مشترکین است.

8. مقدار روشنایی محیط را متناسب با دقت مورد نیاز کارهایتان انتخاب کنیم و برای انجام کارهایی مانند مطالعه، به جای روشن کردن کل محیط از روشنایی موضعی مانند چراغ مطالعه و آباژور و ... استفاده کنیم

9. برای انعکاس بهتر نور، رنگ پرده‌ها و رنگ آمیزی سطوح داخلی اتاق‌ها را روشن انتخاب کنیم

10. گرد و خاک موجود در روی لامپ‌ها را مرتباً تمیز کنیم تا از میزان بهره نوری لامپ‌ها را مرتباً تمیز کنیم تا از میزان بهره نوری لامپ‌ها بیشتر بهره‌مند شویم.

11. به یاد داشته باشیم کولرهای گازی به نسبت کولرهای آبی جریان برق بیشتری مصرف می‌کنند.

12. کولرهای گازی به طور مداوم روشن نباشد و در ساعت پیک و بار از آن استفاده نکنیم.

13. فیلترهای کولر گازی را به صورت منظم تمیز کنیم.

14. برای دستگاه‌های گرمایشی و سرمایشی برقی خود یک ترموستات نصب کنیم تا در مواقعی که نیاز نیست به طور خودکار خاموش شده یا تنظیم شود.

15. برای خانه خود پنجره‌های دوجداره در نظر بگیریم تا از ورود و خروج دمای منزل و بیرون جلوگیری شود، این امر باعث می‌شود تا از اتلاف 10 تا 40 درصدی کل مصرف گرمایشی و سرمایشی جلوگیری شود.

16. ظرفیت برودتی کولرها متناسب با شرایط آب و هوایی محل باشد.

17. کولرهای بزرگتر از حد نیاز باعث مصرف بی‌مورد انرژی برق می‌شود.

18. از کولرهای آبی برای مناطق معتدل استفاده کنیم.

19. از کولرهای گازی برای مناطق گرمسیری و مرطوب استفاده کنیم.

20. کانال کشی کولر آبی از کوتاهترین مسیر ممکن انتخاب کنیم.

21. روی کولر آبی خود یک سایبان نصب کنیم.

22. تعویض هر ساله پوشال درکارکرد کولر را بهتر کرده و مصرف انرژی را کاهش می‌دهد.

23. از سرمایش موضعی استفاده کنیم یعنی اتاق‌هایی را که در طول روز استفاده می‌کنیم، سرد کنیم.

23. از دور آهسته کولر استفاده کنیم.

24. برای جلوگیری از خروج سرما، پنجره‌ها و درها را درزگیری کنیم.

25. از تهویه طبیعی شب برای سرمایش استفاده کنیم.

26. بهترین درجه حرارت منزل 22- 18 درجه سانتی‌گراد است از سرد کردن بیش از حد محل خودداری کنیم.

مصرف آب

آب یکی از عناصر اساسی در زیست جهان است. انسان به عنوان جزئی از طبیعت از این ماده بی بهره و بی نیاز نیست. با توجه به اینکه منابع آب رو به کاهش و جمعیت کشور رو به افزایش است مدیری مصرف آب ضروری است. در حال حاضر میزان استاندارد آب مصرفی برای هر فرد حدود 150 لیتر در روز می باشد که در صورت بالا رفتن این مقدار اسراف به حساب می آید.

چند نکته در این باب

1- یک دوش پر فشار در حمام نصب کنیم، این سر دوشها خروج آب را تا ?? لیتر در دقیقه کاهش می دهند.

- 2- اگر پر شدن سطل؟ لیتری، کمتر از ?? ثانیه طول بکشد، یک راست عازم خرید سر دوشی جدید شویم
- 3- شیرهای آب را نیز به روز کنیم. درحالی که مشغول خرید لوازم لوله کشی هستیم، سرشیرهایی که خاصیتی مشابه دوش مذکور دارند تهیه کنیم و به سر شیرهای خانه ببندیم.
- 4- برای انجام دادن آن دسته از امور آشپزخانه که نیازمند باز گذاشتن شیر آب هستند، آب را به صورت قطره ای باز بگذاریم و شیر را تا آخرین حد آن باز نکنیم. جریان آب را به باریکی یک نی نوشیدنی نگه داریم و در هر دقیقه؟ لیتر آب صرفه جویی کنیم
- 5- هنگام مسواک زدن دندانها، آب را باز نگذاریم، مسواک زدن دو دقیقه طول می کشد، پس آب را به هدر می دهد.
- 6- از تنظیمات صحیح استفاده کنیم. ماشین لباسشویی و ظرفشویی را متناسب با مقدار بار آن تنظیم کنید.
- 7- سرعت دوش گرفتن خود را افزایش دهیم و تا حد امکان از وان استفاده نکنید.
- 8- جلوی چکه کردن شیرهای آب را بگیریم. شیری که چکه میکند در سال 893.11 لیتر آب به هدر می دهد پس هرچه سریع برای تعمیر آن- یعنی تعویض واشر ?? تومانی اقدام کنیم.
- 9- سیفون را چک کنیم. کمی رنگ خوراکی داخل محفظه سیفون بریزید، اگر رنگ به داخل کاسه توالت هم وارد شد، یعنی که محفظه نشستی دارد و تا روزی ??? لیتر آب به هدر می دهد.
- 10- هنگام صابون زدن به صورت و سپس تراشیدن ریش، شیر آب را باز نگذاریم. برای شستن کف از روی تیغ در حین تراشیدن ریش، می توانیم از یک کاسه آب جوش استفاده کنیم
- 11- باغچه را صبح زود و قبل از اینکه خورشید آب را بخار کند، آبیاری کنیم
- بیش از حد به باغچه آب ندهیم. یک زمین چمن معمولی با گل و گیاه عادی، هفته ای یک مرتبه و به مدت یک ساعت به آبیاری نیاز دارد.
- شستشوی اتومبیل خود را به کارواش بسپاریم. آنها حدود 00 لیتر آب کمتر از زمانی که خودتان خودرو را می شوئیم، آب مصرف می کنند.
- برای شستن ظروف ابتدا آنها را در یک طرف سینک بگذاریم سپس آب گرم را در داخل سینک بریزیم تا شستشو برآحتی صورت گیرد.

نکاتی در مورد مصرف گاز

- 1) مصرف بهینه گاز روزانه 25 میلیون متر مکعب گاز را صرفه جویی می کند.
- 2) در فصل سرما به جای زیاد کردن درجه بخاری از لباس های ضخیم استفاده کنیم
- 3) هنگام عدم نیاز مبرم به بخاری و وسایل گرمایشی آنها را در درجه بالا قرار ندهیم
- 4) در مکان های دارای وسایل گازسوز باید جایی برای تهویه باشد.
- 5) از وسایل گازسوز و ملحقات آن سرکشی و بازرسی به عمل آوریم

6) از عدم نشت دودکش و شیلنگ اتصال وسایل گاز سوز مطمئن شویم

7) از شیلنگ مخصوص گاز به جای شیلنگ لاستیکی استفاده نماییم.

8) از بست‌های مخصوص فلزی برای بستن شیلنگ به لوله گاز استفاده کنیم

9) لوازم گازسوز با شعله آبی بسوزد.

10) دودکش وسایل گازسوز باید دارای کلاهی H باشد.

11) از دستگاه هشداردهنده گاز منوکسیدکربن در منازل و محل کار استفاده کنیم

12) یک کپسول آتش نشانی در منزل نگهداری کنیم.

مصرف مواد غذایی و پوشاک

1) برای جلوگیری از دور ریز غذا سعی کنیم به اندازه طبخ شود.

2) برای جلوگیری از فاسد شدن و هدر رفتن سبزیجات آن‌ها را به اندازه شسته، خشک کرده و در پارچه‌ای در یخچال نگهداری کنیم

3) به اندازه مصرف خرید کنیم.

4) مواد غذایی را به نسبت نیاز و علاقه اعضای خانواده خریداری کنیم

5) به تاریخ تولید و انقضای مواد غذایی در هنگام خرید دقت کنیم.

6) از نان را به هنگام خرید به ابعاد کوچکتر تقسیم و بسته بندی نموده و در فریزر نگهداری کنیم

7) در خرید لباس به موارد مصرف آن دقت کنیم

8) به کیفیت و جنس لباس توجه کنیم.

9) سعی کنیم به طور تفریحی به خرید لباس نرویم.

10) در فروشگاه‌هایی که اقلامش حراج شده به جنس و کیفیت آن توجه کنیم. همچنین با هدف قبلی خرید نماییم

11) لباس‌های خود را پاکیزه و منظم نگه داریم تا عمرشان بیشتر باشد.

12) چون میزان استهلاک لباس کودکان زیاد است از جنس مرغوب استفاده نماییم

13) در نگهداری اقلام مصرفی خود دقت کنیم و حداقل امکان برچسب نام روی آن بزنیم

نکاتی در مدیریت زمان

1. کارهای بانکی، ثبت نام مراکز و دیگر امور را با اینترنت ظرف چند دقیقه انجام دهیم و در وقت خود صرفه‌جویی کنیم

2. کارهای بیرون از منزل و خریدهای روزانه را به 1 روز در هفته تقلیل دهیم.

3. همواره براي وقت خود برنامه ريزي داشته باشيم.

4. نگذاريم وقت مان توسط افراد مختلف تلف شود و قدرت نه گفتن را به طرفيان داشته باشيم

5. ليستي از كارهاي هفتگي خود تهيه كنيم و همواره كارهاي غير ضروري را خط بزنيم.

6. از تلفن هاي غير ضروري بپرهيزيم.

7. در هنگام يك فوريت پيش آمده از خود سؤال كنيم كه اگر آن را انجام ندهيم منجر به چه خواهد شد.

8. در برنامه ريزي امور خانوادگي از قبل مشورت كنيم به طور مثال زمان رفتن به خريد يا تفريح را از قبل هماهنگ كنيم