

۳۶ توصیه برای هدر ندادن همه چیز

هر چند بخش زیادی از هدر رفت انرژی و ... تقصیر مردم نیست اما با بهتر شدن هوا و نزدیک شدن به نوروز نقش ما در مصرف درست گاز و آب بیشتر می شود

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

پنج شنبه • ۱۱ اسفند ۱۴۰۱

۹ شعبان ۱۴۴۴ • ۲۰ مارس ۲۰۲۳

شماره ۳۱۱۶۶

۳۳۸۶



پرونده

«حالا ۲ دقیقه شیر آب باز بمونه طوری نمی شه»، «همه لامپا رو روشن بذار وقتی میای بیرون»، «اگر مکن/پکیج رو تا آخر زمستون بذار روی آخرین در جه». این ها بخش کوچکی از گفت وگوهای روزانه ماست که «هدر رفت»، مخرج مشترک همه آن ها است. درست است که در بیشتر موارد، نسبت مصرف انرژی مصرف کننده خانگی به مصرف کننده صنعتی کمتر است و زیر ساخت ضعیف و بعضی مشکلات مثل فرسودگی شبکه آب رسانی که به مشترکان ربطی ندارد در هدر رفت انرژی، نقشی مهم دارد، ولی در زندگی روزمره همه ما هدر رفت هایی وجود دارد که شاید با آگاه شدن از آن ها جلوی اتلاف بیشتر انرژی گرفته شود، هزینه ها کمتر شود و بار عایت آن ها یک گام مثبت برای داشتن یک سیاره سبز تر و سالم تر برداریم. به خصوص حالا که هوا خوب شده، کم کم باید بخاری و پکیج را جمع کنیم تا مصرف انرژی کم شود و از طرفی مهابی خانه تکانی شویم؛ البته بدون این که از آب به عنوان جارا استفاده کنیم. در این پرونده می خواهیم با آوردن نمونه هایی از هدر رفت آب، برق، گاز و نان در خانه ها، پیشنهادهایی را ارائه کنیم تا بیشتر از این به زمین و سرزمین مان بد هکار نشویم. شاید هم چراغی در دل مسئولان روشن شد و آن ها هم دست به کار شدند تا دیگر شاهد آمار وارقام عجیب هدر رفت انرژی در کشورمان نباشیم.

۹ توصیه برای مدیریت مصرف نان

«نان، برگه نان» این جمله همیشه ورد زبان بزرگترهاست. برای آن ها نان مقدس است و همیشه سعی دارند دورریز نان را به حداقل برسانند. زنده نگه داشتن این خرده فرهنگ ها تا حد زیادی به کاهش هدررفت ها کمک می کند. البته کیفیت پخت و پز و آرد هم در نمره نهایی نان و کاهش دورریز آن موثر است. به هر حال کشور ما یکی از رکوردداران مصرف و تولید ضایعات نان در جهان است و ما به راه هایی نیاز داریم تا این دورریز را به حداقل برسانیم.

- ۱ گذاشتن نان های داغ در کیسه های پلاستیکی و روی هم قرار دادن آن ها، پک زدن و فاسد شدن را تسریع می کند و مقدار ضایعات نان را افزایش می دهد.
- ۲ نان اضافه خریدن و انبار کردن آن در فریزر یکی دیگر از دلایل افزایش دورریز نان است. نان را به اندازه بخريد و اضافه آن را در بسته بندی مناسب در فریزر قرار دهید.
- ۳ نانی که بعد از سرد شدن در سفره نگهداری شود تروتازتر باقی می ماند، اما نگه داشتن نان در یخچال آن را بیات و نامطبوع می کند.
- ۴ اگر می خواهید تکه نانی را دور بریزید آن را باقیقیه زباله ها در یک پلاستیک نگذارید. دورریز نان را جمع کنید و آن را به مراکز بازیافت زباله تحویل دهید.

- ۵ بخشی از دورریز نان را برای پرنده ها کنار بگذارید. می توانید با آموزش خرد کردن و خمیر کردن آن به بچه ها یاد دهید چطور می توان با پرنده ها و دیگر حیوانات مهربان بود.
- ۶ در هر وعده غذایی، نان را به مقدار نیاز از یخچال خارج کنید. آن چه را از سفره باقی می ماند، جمع آوری کنید. حتی تکه های خرد و کوچک شده نان را می توان با قرار دادن در برابر خورشید یا درون مایکروویو به نان خشکی تبدیل کرد که برای آبگوشت، آرد دوغ خیار و تهیه کتلت مناسب است.
- ۷ نانوائی های مختلف را امتحان کنید تا بتوانید با کیفیت ترین نان را انتخاب کنید. نان بی کیفیت اولین قدم در افزایش دورریز نان است.
- ۸ هنگام خرید نان حمایتک سفره پارچه ای همراه خود داشته باشید. اجازه دهید نان خنک شود و بعد آن را داخل سفره پارچه ای قرار دهید.
- ۹ اگر طرفدار نان های فانتزی هستید می توانید با پودر کردن قسمت های خشک شده نان فانتزی، آرد سوخاری تهیه و از آن در فرام کردن غذا استفاده کنید.

۹ توصیه برای مدیریت مصرف آب

هدر رفت آب تصفیه شده در خانه ها و اضافه شدن آن به فاضلاب یکی از مشکلات جدی جهان است که میزان آن بسته به اقلیم زندگی هر فرد متفاوت است. تجربه نشان داده است که فرهنگ سازی می تواند بخش بزرگی از این مسئله را حل کند. در ادامه از مصادیق هدر رفت آب و روش های جلوگیری از آن در بخش های مختلف خانه خواهیم گفت.

آشپزخانه

- ۱ در آشپزخانه، برای شستن میوه لازم نیست شیر آب دایم باز باشد. می توانید میوه ها را در یک ظرف بزرگ آب بشویید.
- ۲ اجازه دهید ظرف های چرب یا قارلمه هایی که به راحتی تمیز نمی شود کمی خیس بخورد تا راحت تر شسته شود و شیر آب برای تمیز شدن آن ها دایم، باز نباشد.

- ۳ ماشین ظرف شویی آب کمتری مصرف می کند می توانید از آن استفاده کنید. البته ماشین ظرف شویی و لباس شویی را زمانی روشن کنید که قفسه و مخزن آن پر شده اند.
- ۴ می توانید آبی را که برای شستن سبزی استفاده کرده اید داخل آبپاش گلدان های خانه یا ظرف های



۹ توصیه برای مدیریت مصرف برق

- ۵ غذای داغ و برق بالای جان یخچال و فریزر هستند. اطمینان پیدا کردن از سالم بودن نوار دور در یخچال و کاهش دفعات باز و بسته کردن آن، مصرف انرژی را تا حد زیادی پایین می آورد.
- ۶ ساعات اوج مصرف را بشناسید و کار با ماشین لباس شویی، ظرف شویی و اتو را به ساعاتی غیر از آن موکول کنید. برنامه ریزی کنید تا لباس ها را به صورت یک جا بشویید. همچنین لباس های سبک و کمتر کثیف را از لباس های سنگین و چرک جدا کنید.
- ۷ استفاده از حالت ذخیره انرژی در رایانه و لپ تاپ و پتل های خورشیدی به عنوان منبع تغذیه از دیگر راه های کنترل مصرف برق در خانه است.
- ۸ جای غذا و اموال، بدون درپوش در یخچال نیست. مواد غذایی بدون درپوش در یخچال رطوبت تولید می کند و باعث می شود کمپرسور به سختی کار کند.
- ۹ دلیلی ندارد که لامپ ها در زمان خارج شدن از منزل روشن باشد. همچنین بهتر است وسیله های برقی مانند مایکروویو، ماشین لباس شویی، رایانه و شارژرها را بعد از اتمام کار از برق بکشید.

- ۵ مورد مصرف برق در خانه ها بیشتر معطوف به روشنایی، وسایل برقی و سرمایشی یا گرمایشی است. راه هایی وجود دارد که با مدیریت آن علاوه بر برآورده کردن نیازهای روزانه خود می توانید هزینه ها را کاهش دهید و همچنین به سلامت زمین کمک کنید.
- ۱ بهتر است لامپ های پر مصرف خانه و لوستر را با لامپ های کم مصرف LED و SMD جایگزین کنید. این اولین قدم برای کاهش مصرف برق در خانه است.
- ۲ اگر قصد خرید یک وسیله برقی را دارید حتما به برچسب رده انرژی آن توجه کنید. وسایلی را انتخاب کنید که دارای برچسب A یا B باشد.
- ۳ تایمر های هوشمند و روشنایی در محل های عبور و مرور مثل پارکینگ، حیاط، راهرو و راه پله ها تاثیر زیادی در جلوگیری از هدر رفت برق دارد.
- ۴ یک لایه گرد و غبار می تواند تا ۵۰ درصد میزان نور لامپ را کاهش دهد. پس طبق یک برنامه منظم تمیز کردن لامپ و حباب چراغ ها را در دستور کار خود قرار دهید.

هدر رفت هایی که دست مردم نیست!

بخش بزرگ و درخور توجهی از آمار هدر رفت در زمینه آب و انرژی در حوزه هایی است که رعایت و کاهش آن دست مردم نیست. آماري که در ادامه از آن خواهیم گفت، بخشی از این هدر رفت هاست که توجه و رسیدگی مسئولان را می طلبد

بیشتر از میزان انرژی است که به منظور تولید همین میزان فولاد در دیگر کشورهای جهان استفاده می شود. معنای دیگر این گزاره آن است که تولید هر تن فولاد در کشور به دلیل رعایت نکردن سیاست های بهینه سازی مصرف انرژی زمینه حداقل هدر رفت ۳۰۶ کیلووات ساعت انرژی معادل برق را ایجاد می کند. همچنین طبق گفته «مصطفی رجبی مشهدی»، مدیرعامل شرکت مدیریت شبکه برق ایران هم اکنون ۹.۲ درصد تلفات در بخش توزیع برق کشور داریم که به لحاظ شاخص تلفات کشور و گسترده گی شبکه در کشور مناسب است و باید برای دست یافتن به شرایط ایده آل، آن را به ۸.۵ درصد کاهش دهیم.

منابع این پرونده: دیجیاتو، فارس، برق قابو، ایرنا و ...

در میان کشورهای جهان داشته است. میزان هدر رفت گاز در ایران در سال ۲۰۱۲ بیش از ۱۱/۱ میلیارد مترمکعب بوده که این رقم با افزایش ۶/۳ میلیارد مترمکعبی به ۱۷/۴ میلیارد مترمکعب در سال ۲۰۲۱ رسیده است که از رشد ۵۷ درصدی هدر رفت گاز در میادین نفت و گاز ایران حکایت دارد.

تلفات برق

آمار هدر رفت برق در شبکه توزیع کشور هم دست کمی از دیگر شاخه های انرژی ندارد. طبق آمار انجمن تولید کنندگان فولاد، در سال ۱۴۰۱ میزان مصرف برق کارخانه فولاد در کشور به طور میانگین برای تولید یک تن فولاد، ۶۲ درصد

باز آدسازی قیمت آرد صنعتی و صنعتی، شاهد کاهش ۵۰ درصدی هدر رفت آردونان خواهند بود، ولی بعد از بارانه ای شدن نان همچنان گره هایی وجود دارد که نشان می دهد هدر رفت در این زمینه تمام نشده است.

هدر دادن بی رویه گاز

بر اساس آخرین اعلام بانک جهانی، سالانه بین ۱۴۰ تا ۱۵۰ میلیارد مترمکعب گاز های همراه نفت در سراسر دنیا به دلایل فنی از قبیل حفظ ایمنی تاسیسات یا نبود زیرساخت های مناسب سوزانده می شود. بر اساس این گزارش، ایران طی سال های ۲۰۱۲ تا ۲۰۲۱ مقام اول افزایش هدر رفت گاز از میادین نفت و گاز را

مکعب نشست از مخازن و در نهایت ۱۳ میلیون متر مکعب ناشی از سرریز مخازن است.

هدر رفتن ۵۰ درصد آرد کشور

و چند مشکل اساسی

به گفته «قاسم پیشه ور» رئیس نظام صنفی کشاورزی کشور، مجموع نیاز گندم کشور در سال بین ۶/۵۷ میلیون تن است و ۵۰ درصد آن در تولید، کارخانه، نانوائی و قاچاق هدر می رود (منبع: باشگاه خبرنگاران جوان). این در حالی است که سالانه بین ۱۲ تا ۱۳/۵ تن گندم وارد می شود که بسیار بیشتر از مصرف سالانه کشور است و معلوم نیست چه بر سر بیشتر از ۵ تن گندم مازاد می آید. تپایش از این، مسئولان معتقد بودند

محصولات پر آب بر مانند هندوانه و ذرت است در صورت ادامه، می تواند به کاهش ذخایر ملی منابع آب شیرین در کشور مان منجر شود. همچنین میزان آب نشست شده در شبکه آب و فاضلاب کشور در سال ۹۹ یک میلیارد و ۲۵۷ میلیون مترمکعب بوده است. اگر میزان سرانه آب مصرفی هر نفر در کشور معادل ۲۰۰ لیتر در روز در نظر گرفته شود، این میزان آب شرب می تواند نیاز بیش از ۱۷ میلیون نفر را تامین کند. از این میان، ۱۳۵ میلیون مترمکعب از هدر رفت واقعی مربوط به نشست از خطوط انتقال، ۵۰۹ میلیون مترمکعب نشست از شبکه توزیع، ۵۷۶ میلیون مترمکعب نشست از انشعابات مشترکان، ۲۴ میلیون متر

صادرات آب مجازی و نشتی نوله های آب

آب پنهان یا آب مجازی به مجموعه حجم آبی گفته می شود که در مراحل مختلف تهیه، تولید و ارائه یک محصول شامل غذا، کالا، انرژی یا خدمات به صورت مستقیم یا غیرمستقیم استفاده می شود. باتامین آب مجازی می توان تقاضا برای آب را در مناطق خشک و نیمه خشک پایین نگه داشت. طبق آمار بیش از ۷۰ درصد از صادرات آب مجازی محصولات کشاورزی ایران به مجموعه کشورهای منتخب در سال ۱۳۹۷ از طریق آبی انجام شده است. این موضوع علاوه بر این که نشان دهنده استفاده بی رویه از منابع آبی برای تولید و صادرات محصولات کشاورزی در ایران مانند کشت بی رویه