

## با ما در ارتباط باشید

۳۰۰۰۷۲۸۹ — پیامک  
shahraramdordom — آی‌دی روبیکا  
۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰ - شماره اپتا، آی‌گپ و روبیکا  
Shahraranews@mashtad.ir - رایاناامه

ستون «صدای مردم» روزنامه شهرآرا منتشر کننده پیام‌های مردمی است و صحت آن بر عهده فرستنده پیام است.

### شرکت برق

**ارتضاء** - در برخی از مناطق، قطعی برق طبق جدول زمان بندی شده بیشتر از دوساعت طول می‌کشد و همه لوازم برقی آسیب می‌بیند.

### سیاست

**۹۵۶...۰۹۹۶** - روی حرف‌وحثی امضای آمریکایی هانمی توان حساب کرد، بنابراین مذاکره با آمریکا هیچ فایده ای ندارد.

### دبیاری ها

**۵۲۶...۰۹۱۵** - جهت پیگیری مشکل آب، وضعیت حمل و نقل عمومی و سگ های ولگرد ساکنان روستای شترک انتهای پنچتن پیام می‌دهم این‌روستا مشکلات بسیاری دارد و از شما تقاضا داریم که پیگیری کنید.

### آستان قدس رضوی

**گروسی** - در این دمای ۴۰ درجه و گرمای شدید هوا اسراف آب آن هم در چایخانه های حرم جای تأسف دارد. هر روز شاهد این هستیم که خادمان این بخش هر نیم ساعت یک بار کنری آب شرب جوشیده را روی میزهای وسط حیاط خالی می‌کنند. این یعنی بخار

... نکته قابل توجه آن است که ایشان در کنار دعوت به وحدت، تصریح کردند که مسئولان سه قوه، دلسوز کشور هستند. این عبارت، صرفاً یک توصیف اخلاقی نیست، بلکه نوع نگاه به مسئولان را نیز ترسیم می‌کند؛ بدین معنا که نقد عملکرد مسئولان نباید بر پایه سوء ظن، تخریب یا نفی انگیزه‌های آنان باشد، بلکه باید با پذیرش اصل دلسوزی و تعهد آنان، نقدی منصفانه، اصلاح‌گرو مسئولانه شکل گیرد. در همین نقطه است که یکی از مهم‌ترین سوء برداشت‌های فضای سیاسی کشور اصلاح می‌شود. در سال‌های اخیر، گاهی چنین القا شده است که میان «حفظ وحدت» و «مطالبه‌گری» نوعی تعارض وجود دارد؛ عده‌ای به نام نقد، وحدت ملی را نادیده می‌گیرند و عده‌ای دیگر به بهانه حفظ وحدت، هرگونه نقد و مطالبه را بر نمی‌تابند. پیام رهبر انقلاب این دوگانه را به طور کامل رد می‌کند. از نگاه ایشان، وحدت یک اصل بنیادین است، اما نقد خیرخواهانه، مطالبه‌گری مسئولانه و پیگیری تحقق مطالبات انقلاب نیز نه تنها با وحدت منافاتی ندارد، بلکه ظرفیتی ارزشمند برای پیشرفت کشور محسوب می‌شود. مسئله اصلی، شیوه نقد است، نه اصل نقد. رهبر معظم انقلاب در این زمینه دو معیار روشن ارائه کردند: نخست اینکه نقد و مطالبه‌گری نباید به ظلم بر اشخاص بینجامد و دوم اینکه نباید موجب خدشه به وحدت ملی و ایجاد شکاف و تنازع در جامعه شود؛ زیرا هرگونه اختلاف داخلی، نقطه ضعفی است که دشمن از آن بهره خواهد گرفت.

بر این اساس، خیرخواهی، دغدغه‌مندی و مطالبه‌گری سرمایه کشور است، اما این سرمایه زمانی ارزشمند خواهد بود که در چارچوب انصاف، عدالت، رهبریزا تخریب و حفظ انسجام ملی به کار گرفته شود. این همان تعادلی است که رهبر معظم انقلاب میان نقد و وحدت برقرار کرده‌اند: تعادلی که می‌تواند بسیاری از منازعات فرسایشی فضای سیاسی را پایان دهد.

تحقق این راهبرد، البته نیازمند بازنگری همه جریان‌های سیاسی در رفتار خود است. آن دسته که به نام وحدت، صدای نقد دلسوزانه را نادیده گرفته‌اند، باید در رویکرد خود تجدید نظر کنند و در مقابل، کسانی که در مسیر مطالبه‌گری، گاه به دوقطبی سازی، تخریب یا تشدید اختلافات دامن زده‌اند نیز باید شیوه‌های خود را اصلاح کنند. اگر همه جریان‌ها به جای برداشت‌های جناحی، خود پیام رهبر انقلاب را معیار عمل قرار دهند، می‌توان انتظار داشت که انسجام ملی بیش از پیش تقویت شود و ظرفیت‌های بزرگی برای پیشبرد منافع کشور شکل گیرد. رهبر انقلاب در فراز دیگری از پیام خود نیز بر حضور فعال مردم در میدان تأکید کردند؛ حضوری که در کنار اعتماد متقابل میان مردم و مسئولان، می‌تواند یکی از مهم‌ترین پشتوانه‌های تحقق منافع ملی باشد. همچنین هشدار صریح ایشان به دشمن درباره آمادگی جمهوری اسلامی برای پاسخ‌های غافل‌گیرکننده، حامل پیامی روشن در عرصه سیاسی و نظامی است؛ اینکه هرگونه محاسبه نادرست از سوی آمریکا و رژیم صهیونیستی، با هزینه‌ای به مراتب سنگین‌تر از گذشته مواجه خواهد شد. مهم‌ترین دستاورد این پیام را باید ایجاد تعادل میان مفاهیم کلیدی فضای سیاسی کشور دانست؛ تعادلی میان وحدت و مطالبه‌گری، هم‌گرایی و نقد، اعتماد به مسئولان و نظارت بر عملکرد آنان. حضور مردم در میدان و اقتدار در برابر دشمن، این همان نقشه راهی است که اگر به درستی فهم و اجرا شود، می‌تواند سرمایه اجتماعی کشور را افزایش دهد و قدرت ملی ایران را در عرصه‌های داخلی و خارجی بیش از پیش تقویت کند.



شهرآرامردوم  
SHAHIRANNEWS.IR  
۲۳ آشنیه  
۳۹ تیر ۱۴۰۵  
شماره ۳۹۴۸۰۶۰



صدای مردم

### گزارش

**فاطمه غلامی** | در شرایط بحرانی و هم‌زمان با افزایش فشار بر زیرساخت‌های حیاتی کشور، پایداری شبکه برق تنها به اقدامات نیروگاه‌ها و دستگاه‌های اجرایی وابسته نیست؛ رفتار روزمره شهروندان نیز می‌تواند نقشی تعیین‌کننده داشته باشد.

### خانه‌ها، حذف مصرف‌های پنهان و غیر ضروری

نخستین گام هر کدام از مادر منازل است. بیشتر ما پس از آنکه کارمان با یک وسیله برقی تمام می‌شود، آن را خاموش می‌کنیم، اما دو شاخه آن را از پریز جدا نمی‌کنیم. چون تصور داریم که لوازم برقی فقط وقتی روشن هستند، برق مصرف می‌کنند. بیشتر لوازم برقی که در خانه یا محل کار وجود دارند، حتی هنگامی که خاموش هستند دوشاخه آن‌ها داخل پریز قرار دارد و همین موضوع سبب مصرف برق می‌شود. به همین دلیل حذف مصرف‌های پنهان و غیر ضروری اهمیت بسیاری دارد. به گفته مسئولان شرکت برق حذف همین مصرف‌های پنهان می‌تواند کمک قابل توجهی به پایداری برق کند. باین شرایط در منازل با خاموش کردن چراغ‌های اضافی و خارج کردن وسایل بدون استفاده از پریز یک اقدام مؤثر است. تلویزیون، رایانه، کنسول بازی، شارژر تلفن همراه و دیگر تجهیزات، حتی در حالت آماده به کار نیز برق مصرف می‌کنند. استفاده از نور طبیعی در طول روز، جایگزینی لامپ‌های پرمصرف با نمونه‌های LED و روشن کردن چراغ فقط در فضای مورد استفاده، راهکارهایی ساده اما مؤثر است. خانواده‌ها می‌توانند وسایل پرمصرف مانند اتو، جاروبرقی، ماشین لباس شویی و ظرف شویی را هم زمان روشن نکنند و استفاده از آن‌ها را، براساس اطلاعیه‌های شرکت برق، به ساعات کم مصرف انتقال دهند. همچنین بهتر است یخچال و فریزر دور از وسایل گرمازا قرار گیرند و در آن‌هایی دلیل باز نماند.

### مدیریت مصرف در ساعات اوج بار

یکی از راهکارهای مهم، جابه‌جا کردن مصرف به ساعات کم بار است. کارهایی مثل روشن کردن لباس شویی، ظرف شویی، شارژ وسایل یا برخی فعالیت‌های صنعتی و اداری بهتر است در ساعات کم مصرف انجام شود

مدیریت مصرف به معنای توقف زندگی و فعالیت اقتصادی نیست، بلکه هدف آن حذف مصارف غیر ضروری، انتقال برخی فعالیت‌ها به ساعات کم مصرف و استفاده درست از وسایل برقی است. در این مسیر هر کدام از ما شهروندان از خانه‌داران و کارمندان تا مغازه‌داران، مدیران

### چند درجه تغییر سرمایشی‌ها، هزاران مگاوات صرفه جویی

بخش قابل توجهی از مصرف برق در روزهای گرم به وسایل سرمایشی اختصاص دارد. تنظیم دمای کولرگازی روی محدوده متعادل، بستن درها و پنجره‌ها هنگام فعالیت کولر و جلوگیری از تابش مستقیم خورشید با پرده یا سایبان، فشار وارد شده بر دستگاه را کاهش می‌دهد. شست و شوی یوشال و تعویض به موقع آن، بررسی تسمه و موتور کولرآبی و تمیز کردن فیلتر کولرگازی نیز موجب افزایش بازدهی می‌شود. در اتاق‌های خالی باید وسایل سرمایشی خاموش باشند و در ساعات خنک تر می‌توان از جریان طبیعی هوا استفاده کرد. استفاده هم‌زمان از کولر و وسایل گرمازا، باز گذاشتن پنجره فروشگاه‌ها یا تنظیم دمای محیط روی درجات بسیار پایین، نمونه‌هایی از اتلاف انرژی است.

### مغازه‌ها، روشنایی هدفمند به جای نور پردازی پرمصرف

مغازه‌داران و صاحبان واحدهای تجاری می‌توانند بدون آسیب‌زدن به فروش و فعالیت اقتصادی، مصرف برق را مدیریت کنند. خاموش کردن نورپردازی اضافی و پیرین‌ها در طول روز استفاده از لامپ‌های LED و محدود کردن تابلوهای برنور یا تزئینی، از مهم‌ترین اقدامات است. در فروشگاه‌های مجهز به کولر باید بسته‌بماند تا هوای خنک هدر نرود. یخچال‌های فروشگاه‌های نیز باید سالم، دارای نوار درزبندی مناسب و دور از تابش خورشید یا منابع گرما باشند. روشن کردن هم‌زمان چند وسیله پرمصرف، به ویژه در ساعات اوج مصرف، فشار زیادی به شبکه وارد می‌کند. مجتمع‌های تجاری می‌توانند درباره زمان روشنایی نما، پارکینگ و فضاهای عمومی تصمیمی مشترک بگیرند.

### همدلی مردم با جنوب

در زمان اوج مصرف (ساعت ۱۳ تا ۱۶ عصر) در خانه یا محل کار خاموش کند، یک هزار مگاوات از بار شبکه برق کشور کاسته خواهد شد.

شرایط گرمای شدید و فشار بر شبکه برق دانست. در همین راستا ۲۴ میلیون خانواده‌ای که در کشور زندگی می‌کنند اگر هر خانواده فقط یک لامپ چهل واتی را



## نگاه روز

## بی‌آبی شبانه شاندیز

**جوانیخت** | مدتی است که فشار آب منطقه شاندیز در شب بسیار کم شده است به طوری که ساکنان این شهرستان به ویژه ساکنان مسکن مهر شاندیز با معضلاتی روبه‌رو شده‌اند. در پیگیری‌های انجام شده شرکت آب و فاضلاب شاندیز مدیریت انرژی را بهانه کرده است. برای مردم قطعی آب در روزن آهم به مدت دوساعت قابل پذیرش است، اما قطع آب از شب تا صبح بسیار سخت و آزاردهنده است.

بسیاری از ساکنان مسکن مهر شاغل در شهر مشهد هستند و اغلب عصر و شب به منزل خود بر می‌گردند. در چنین شرایطی با توجه به گرمی هوا شب را برای استحمام و امور خانه انتخاب می‌کنند. حال فکر کنید خانواده‌ای دارای فرزند خردسال یا سالمند باشد، در چنین شرایطی و با قطعی طولانی آب هنگام شب چگونه به این امور رسیدگی کند؟ از شما تقاضا داریم پیگیری کنید.

# سهم هرکدام از ما در پایداری شبکه برق

صدای مردم شهرآرا از نقش مردم در مدیریت برق و حذف مصرف‌های پنهان و غیر ضروری می‌گوید

ساختمان‌ها و صاحبان صنایع، همه می‌توانند سهمی مؤثر در حفظ پایداری شبکه و تأمین برق مراکز درمانی، امدادی و خدمات عمومی داشته باشند.

گزارش پیش‌رو را با پیگیری سهم هر کدام از ما، مشه‌دی‌ها برای همدلی و همراهی با شبکه برق است.



### آشپزخانه، تغییر عادت‌های کوچک با اثر بزرگ

آشپزخانه یکی از بخش‌های پرمصرف هر خانه است و بسیاری از عادت‌های روزمره در این فضای می‌تواند روی مصرف برق اثر بگذارد. برای نمونه، از ماشین لباس شویی و ظرف شویی فقط در زمانی که ظرفیت آن‌ها کامل است، باید نسبت به روشن کردن و استفاده از آن اقدام کرد. استفاده چندباره دستگاه با حجم کم، مصرف انرژی را چندبرابر می‌کند. همچنین بازویسته کردن مداوم در یخچال، قراردادن غذای داغ در آن و تنظیم نادرست دمای یخچال و فریزر، سبب افزایش مصرف برق می‌شود. بهتر است یخچال از دیوار فاصله مناسب داشته باشد تا گردش هوا در پشت آن مختل نشود. استفاده از کنری برقی، مایکروویو یا پلوپز نیز در روشن ماندن بی‌دلیل این وسایل جلوگیری شود. در واقع، بخش مهمی از صرفه جویی در خانه از دل همین رفتارهای ساده و تکراری روزانه آغاز می‌شود.



### اداره‌ها، مدیریت برق بدون اختلال در خدمت رسانی

کارمندان و مدیران ادارات می‌توانند با مجموعه‌ای از اقدامات هماهنگ، مصرف برق محیط کار را کاهش دهند. خاموش کردن چراغ اتاق‌ها، راهروها و سالن‌های بدون استفاده، بهره‌گیری از نور طبیعی و غیرفعال کردن تجهیزات اضافی، نخستین اقدام است. رایانه، مانیتور، چاپگر دستگاه‌کپی باید پس از پایان ساعت کاری خاموش شوند و در زمان استراحت نیز روی حالت کم مصرف قرار گیرند. برگزاری جلسات در اتاق‌های مشترک، تعطیل کردن سرمایش فضاهای بدون استفاده و جلوگیری از روشن بودن هم‌زمان همه تجهیزات، اثر محسوسی دارد.

