

۱. در رنگ آمیزی دیوارها، سقف، پنجره‌ها و درها از رنگ روشن استفاده شود. تا میزان بازتاب نور افزایش یابد. آید.
۲. از لحاظ علمی استفاده از نور طبیعی بر سلامت روحی و روانی افراد خانواده می‌افزاید، لذا سعی شود که در روز از نور طبیعی، حداکثر استفاده بعمل
۳. سعی شود از مبلمان و پرده‌هایی با رنگ روشن بمنظور افزایش بهره‌وری استفاده گردد. بدیهی است استفاده از رنگ‌های روشن در محیط زندگی علاوه بر افزایش بهره‌وری، بر شادابی و تندرستی افراد خانواده نیز می‌افزاید.
۴. با توجه به اینکه عمر لامپ‌های رشته‌ای معمولی حدود یک هزار ساعت است و قطع و وصل مکرر از عمر آنها می‌کاهد، باید سعی کرد از قطع و وصل غیر ضروری جلوگیری شود.
۵. لامپ‌های رشته‌ای با گذشت حدود یک هزار ساعت استفاده، افت شدید نوری خواهند داشت، لذا نباید منتظر باشیم تا با سوختن لامپ، آنرا تعویض نمائیم بلکه بطور معمول باید پس از گذشت هر شش ماه استفاده بدلیل کاهش شدید نور لامپ‌ها تعویض شوند.
۶. گرد و خاک موجود در محیط از میزان بهره‌وری لامپ‌ها می‌کاهد و آنها را کدر می‌سازد، تمیز کردن منظم لامپ‌ها سبب می‌گردد تا نور بهتری در محیط زندگی ما وجود داشته باشد.
۷. در صورت امکان، استفاده از لامپ‌های فلورسنت و کم مصرف به ویژه در راهرو، زیرزمین، حیاط، گاراژ و آشپزخانه در اولویت قرار گیرد.
۸. یک لامپ رشته‌ای ۱۰۰ وات بطور معمول حدود دو برابر یک لامپ فلورسنت (مهمتایی)، و ۵ برابر یک لامپ کم مصرف ۱۸ وات برق مصرف می‌کند در حالیکه ۲۵٪ کمتر از آنها نور دارد. از اینرو استفاده از لامپ‌های فلورسنت و کم مصرف یا ترکیب آن با لامپ‌های رشته‌ای به کاهش هزینه برق شما نیز کمک می‌کند.
۹. در ساعت اوج مصرف، خاموش کردن لامپ‌های اضافی باعث می‌شود در شبکه خاموشی نداشته باشیم.
۱۰. دقت شود هیچ فضایی بیهوده روشن نماند. اگر در اتاق نشیمن هستید، آشپزخانه و یا فضاهای دیگر را بی‌جهت روشن نگذارید، همچنین سعی شود از روشنایی تجملی پرهیز کنید.
۱۱. چون بیش از ۹۰ درصد برق مصرفی در لامپ‌های رشته‌ای به گرما تبدیل می‌شود، استفاده از این



لامپ‌ها در تابستان باعث افزایش دمای محیط شده و نیاز به بیشتر به سیستم

خنک‌کننده را سبب می‌گردد. از اینرو استفاده از لامپ‌های کم مصرف و فلورسنت بجای لامپ‌های رشته‌ای بویژه در ماههای گرم سال توصیه می‌شود.

۱۲. دقت شود که میزان نور یک لامپ ۲۰۰ وات بیشتر از ۲ عدد لامپ ۱۰۰ وات است، همچنین بازدهی نوری لامپ رشته‌ای معمولی بیشتر از لامپ شمع‌ی با وات مساوی است، از این رو در محیط‌هایی که روشنایی بیشتر مورد نیاز است از یک لامپ معمولی با وات بیشتر بجای چند لامپ کم‌وات استفاده گردد.

۱۳. در هنگام سیم‌کشی برق در ساختمان، سعی گردد هر لامپ با کلید مستقلی قطع و وصل شود، بخصوص در مورد لوسترها حتماً از کلید دوپل استفاده گردد تا بتوان در مواقع غیر ضروری برخی از لامپ‌ها را خاموش کرد.

۱۴. در محل‌های کار که نور بیشتری مورد نیاز است، به جای افزایش لامپ‌ها در محیط، از چراغ‌های موضعی استفاده گردد.

لامپ‌های (معمولی) بیش از ۳ برابر لامپ‌های فلورسنت معمولی (مهتابی) و حدود ۵ برابر لامپ‌های کم‌مصرف برق مصرف می‌کنند. عمر لامپ‌های رشته‌ای نیز که حدود ۱۰۰۰ ساعت است، بسیار کمتر از لامپ‌های مهتابی و یا لامپ‌های کم‌مصرف می‌باشند.

بطور کلی لامپ‌های مهتابی و کم‌مصرف برای کار یا مطالعه مناسب‌تر از لامپ‌های معمولی هستند و در خانه می‌توان ترکیبی از دو لامپ آفتابی و مهتابی کم‌مصرف استفاده کرد.

انتخاب لامپ و میزان نور آن بستگی به نوع فعالیتی که انجام می‌دهیم دارد. باید دانست که برای انجام کار به خصوص اگر کار ظریفی انجام می‌دهیم، نور بیشتری مورد نیاز است تا سایه روشن‌ها بهتر دیده شوند و سرعت دید افزایش یابد. از این گذشته سن افراد نیز در نوری که استفاده می‌کنند مؤثر است، افراد مسن نیاز به نور بیشتری دارند. لازم به ذکر است که در اغلب این موارد بهتر است به جای افزایش روشنایی سقف، از نورهای موضعی (چراغ مطالعه، آباژور، و...) استفاده کرد.

بطور کلی اگر مبنای خود را یک میانگین بگیریم، بنا بر محاسبات انجام شده، بهترین نور برای هر متر مربع و در یک فضای عادی با رنگ آمیزی معمولی، حدود ۱۰ وات است، بنابراین یک سالن ۲۰ متری را می‌توان با دو لامپ ۱۰۰ وات یا ۳ لامپ ۶۰ وات رشته‌ای و یا دو لامپ ۱۸ وات کم‌مصرف روشن کرد.

اغلب دیده‌ایم که بعضی از خانواده‌ها در خانه یا آپارتمان خود از لوسترهای بزرگ با شاخه‌های متعدد استفاده می‌کنند و از این گذشته بعضاً در هر لوستر از لامپ‌های پر قدرت استفاده می‌کنند، استفاده از چنین لوسترهایی نه فقط سبب بالا رفتن بی‌رویه مصرف برق می‌شود، بلکه فشار زیادی نیز بر سیم‌کشی داخلی منزل ما وارد می‌آورد.

مثالی می‌آوریم تا این موضوع روشن‌تر شود. خانواده‌ای را در نظر بگیرید که در سالن نشیمن و سالن پذیرایی خود از دو لوستر ۱۰ شاخه که بر هر شاخه آن یک لامپ ۶۰ وات تعبیه شده استفاده می‌کند و به علاوه ۴ یا ۵ لامپ ۱۰۰ وات دیگر نیز در خانه روشن کرده باشد، در چنین حالتی ما فقط برای روشنایی محل سکونت خود نزدیک به ۲ کیلووات ساعت برق یعنی تقریباً معادل مصرف یک یخچال - فریزر در طول یک شبانه‌روز نیاز داریم. با این حال چنین مصرفی ممکن است چندان به نظر نیاید و در مقایسه با

مصرف برق یک بخاری برقی توجه ما را چندان جلب نکند. بنابراین بهتر آن است که در صورت استفاده از لوسترهای با شاخه‌های متعدد، از لامپ‌های کم‌مصرف ویژه لوستر استفاده کنیم و از این نوع لوسترها تنها در اتاق پذیرایی استفاده کنیم و در عین حال فقط به بکارگیری لامپ‌های کم‌مصرف اکتفا نکنیم، بلکه با نصب کلیدهای متعدد یا دایمر امکان روشنایی جزئی را نیز فراهم آوریم. همانطور که گفته شد به جز لامپ‌های رشته‌ای و مهتابی، در چند سال گذشته تولید و استفاده از لامپ‌های کم‌مصرف نیز رواج زیادی پیدا کرده است. این نوع لامپ‌ها که از لحاظ شکل و اندازه شبیه لامپ‌های رشته‌ای هستند، ۸ برابر بیشتر از لامپ‌های رشته‌ای عمر می‌کنند و گرچه قیمت آنها نسبت به بقیه لامپ‌ها بیشتر است اما با توجه به عمر زیاد و مصرف کمی که دارند، بویژه برای مصرف‌کنندگانی که بیشتر از ۱۰۰۰ کیلووات ساعت در ماه مصرف می‌کنند، مقرون به صرفه هستند. در حال حاضر لامپ‌های کم‌مصرف ۱۸، ۲۰، ۲۶، ۴۰ و ۵۰ وات در بازار موجود می‌باشد بطور مثال یک لامپ ۲۶ وات کم‌مصرف معادل ۱۳۰ وات نوردی دارد و ۸۰۰۰ ساعت کار می‌کند که معادل عمر ۸ لامپ رشته‌ای که هر کدام ۱۰۰۰ ساعت عمر می‌کنند، می‌باشد.