

محاسبه ی نور مورد نیاز، در مورد مصرف

لامپ فلورسنت یا همان لامپ مهتابی:



اگر بخواهیم برای همان اتاق ۱۲ متر مربعی از لامپ فلورسنت استفاده کنیم بایستی عدد ۳۶۰ بدست آمده در محاسبات قبلی را در عدد ۰/۲۵ ضرب نماییم. در نتیجه اتاق مورد نظر به ۹۰ وات لامپ مهتابی نیاز خواهد داشت (دو عدد لامپ ۴۵واتی)

**\* نکته :**

محدودیت لامپ فلورسنت این است که برای ارتفاع بیش از ۶متر نصب نمی شود.

محیط اطرافمان به چه اندازه باید روشن باشد؟  
سه مینا برای محاسبه میزان وات لازم برحسب متر مربع زیر بنا وجود دارد :

\* ۲۰ تا ۳۰ وات بر متر مربع برای محیط مسکونی

\* ۱۰ تا ۱۵ وات بر متر مربع برای انبار

\* ۵ تا ۱۰ وات بر متر مربع برای حیاط و محوطه

**محاسبه نور در اتاق :**

اگر اتاقی با مساحت ۱۲ متر مربع را در نظر بگیریم. مساحت اتاق را در عدد ۳۰ ضرب می کنیم.

( معمولاً در محاسبات عدد حداکثر را مورد نظر قرار می دهیم، زیرا لامپها پس از گذشت چند هفته دیگر از روشنایی اولیه برخوردار نخواهند بود) عدد به دست آمده ۳۶۰ است .

یعنی به عبارتی اتاق مورد نظر برای روشنایی کامل و معقول نیاز به ۳۶۰ وات لامپ تنگستن (لامپهای مولی) دارد.



**تعریف روشنایی:**

روشنایی در واقع شدت نوری است که به طور مستقیم از منبع به چشم ما می رسد.

**روشنایی مناسب از چه مزایایی برخوردار است ؟**

۱- میل و رغبت در کار را افزایش می دهد.

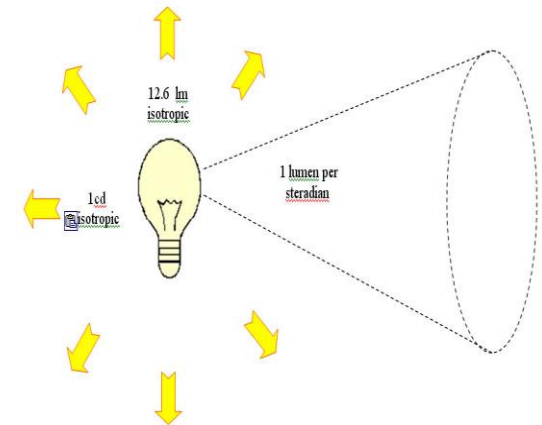
۲- دقت عمل در کار را بیشتر می کند.

۳- حاصل و نتیجه کار می افزاید.

۴- سلامتی چشم و قدرت بینایی محفوظ مانده و خستگی اعصاب کمتر می شود.

۵- کار، بهتر، راحت تر و دقیق تر انجام می شود.

۶- از میزان حوادث کاسته می شود.





معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز بهداشت و درمان دانشجویان

## روشنایی به چه میزان؟



تهیه و تنظیم: واحد آموزش بهداشت

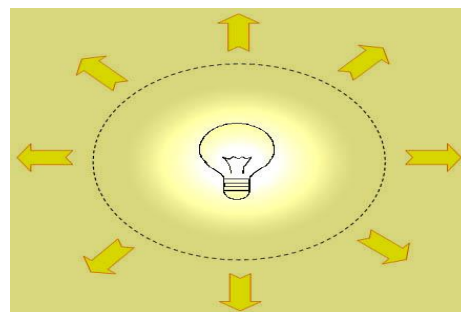
### بهترین روشنایی:

بهترین روشنایی، روشنایی طبیعی می باشد. اما به دلایل زیر همیشه استفاده از آن ممکن نیست:

- ۱- در شب
- ۲- شرایط فصلی
- ۳- محدودیت معماری
- ۴- وسعت فضای کار

### \* توجه :

سطح نور گیرها و پنجره ها را بایستی طوری انتخاب کنیم که اولاً در مسیر قرار گیری نور باشد و ثانیاً سطح پنجره ها از ۲۰٪ مساحت کف کمتر نباشد.



منبع: [www.daneshju.com](http://www.daneshju.com)

آدرس: ستاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی - ساختمان شماره ۲- طبقه چهارم - معاونت دانشجویی و فرهنگی - مرکز بهداشت و درمان دانشجویان - کمیته اطلاع رسانی

E-mail: [Shc@Sbmu.ac.ir](mailto:Shc@Sbmu.ac.ir)

تلفن: ۲۲۴۳۹۸۴۰ و ۲۳۸۷۲۳۳۱

برای محاسبه لامپ کم مصرف، عدد بدست آمده (در اینجا ۳۶۰) را در مقدار ۰/۲ ضرب می کنیم یعنی اگر قرار باشد اتاق مورد نظر با لامپ کم مصرف روشن شود، به ۷۲ وات ( یک لامپ ۷۰ واتی) نیاز داریم.



### چگونگی استفاده از روشنایی مصنوعی (لامپها) در منزل:

ترجیحاً از ترکیب دو نور زرد و سفید استفاده می کنیم به عبارت دیگر ترکیب لامپهای رشته ای شیری و لامپهای فلورسنت (مهمتابی) بهترین روشنایی را تامین خواهد کرد.