

نصائح للتوفير

## EnergieHuis Slim Wonen



**EnergieHuis Slim Wonen**

slim besparen en gratis voorlichting

## جدول المحتويات

3	نصائح للتوفير في التدفئة
5	نصائح للتوفير في التبريد
6	نصائح للتوفير في الاستحمام
7	نصائح للتوفير في الثلاجة والفریزر
9	نصائح للتوفير في غسل الصحون
10	نصائح التوفير في الطهي
11	نصائح للتوفير في الغسيل والتجفيف
13	نصائح عامة للتوفير
15	اعمال لادخار افضل

## نصائح للتوفير في التدفئة

### التدفئة وإيقاف التدفئة ضبط منظم



من خلال ضبط منظم الحرارة على درجة حرارة أقل بدرجة واحدة، ستوفر بالفعل 7% من فاتورة الغاز سنوياً. بالطبع، ليس عليك أن تصاب بالبرد! ولكن بعد أن كنت تتجول في منزلك وأنت ترتدي قميصك وقدميك العاريتين، سيكون ارتداء سترة وبطانية دافئة لطيفة وخف أرخص بكثير الآن. في المنازل ذات الزوايا المعزولة جيداً، تحرق حوالي 5 أمتار مكعبة من الغاز للتدفئة كل يوم في الشتاء. في المنازل القديمة وبالتأكيد في المنازل الأكبر حجماً، يمكن أن يكون هذا أعلى من ذلك بسبب العزل الأقل جودة؛ وأحياناً يصل إلى 5 أضعاف

### خفض درجة حرارة غلاية التدفئة المركزية



تحتوي الغلاية على إعدادين لدرجة الحرارة. أحدهما لمياه التدفئة (للمشعات و/أو التدفئة الأرضية) والآخر لمياه الصنبور. عادةً ما يتم ضبط درجة حرارة مياه التدفئة على 80 درجة، ولكن 60 درجة مناسبة أيضاً لتدفئة منزلك. ونتيجة لذلك، تعمل الغلاية بكفاءة أكبر وتوفر حوالي 8% من فاتورة الغاز. يمكنك بسهولة ضبط درجة الحرارة بنفسك. راجع الموقع للحصول على التعليمات. تأكد من أن درجة حرارة ماء الصنبور [zetmop60.nl](http://zetmop60.nl) الإلكتروني ليست

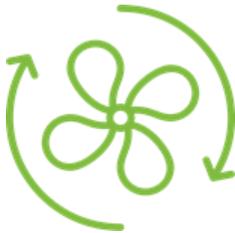
أقل من 60 درجة لمنع البكتيريا

### أخفض منظم الحرارة ليلاً



يُضبط الكثير من الناس اليوم منظم الحرارة على 19 درجة مئوية في النهار و15 درجة مئوية في الليل. إذا قمت بذلك، إذا كان لديك أجهزة تدفئة، يمكنك توفير ما يصل إلى 12% من فاتورة الغاز. حتى عندما تغادر المنزل، على سبيل المثال للعمل أو التسوق، يُنصح بضبط منظم الحرارة على 15 درجة مئوية. إذا كنت مسافراً لفترة زمنية أطول، يمكن ضبط منظم الحرارة على درجة حرارة أقل. لا يُنصح بخفضه إلى أقل من 10 درجات مئوية لتجنب الرطوبة الزائدة والعفن.

### قم بتهوية منزلك



قم بتهوية منزلك لمدة 5 دقائق في الصباح قبل تشغيل التدفئة. سيؤدي ذلك إلى استبدال الهواء الرطب بالهواء الجاف. يسخن الهواء الجاف بشكل أسرع، مما يوفر لك تكاليف التدفئة.

### قم بتدفئة الغرفة التي تتواجد فيها فقط



قم بتدفئة الغرفة التي تتواجد فيها فقط، سواء كانت غرفة الدراسة أو غرفة النوم أو المطبخ. لا داعي لتدفئة المنزل بأكمله إذا كنت تستخدم جزءاً صغيراً منه فقط. قسّم منزلك إلى مناطق مغلقة. أغلق جميع الأبواب في المنزل، خاصةً تلك المؤدية إلى العلية أو الطوابق العليا، لتقليل فقدان الحرارة. إذا كانت الأبواب مفقودة، فكر في تركيب ستائر ثقيلة

### توفير مساحة للمشعات



حتى تتمكن من التخلص من الحرارة بشكل أسرع وأجهزة التدفئة تأكد من وجود مساحة حول صحيح. لا تضع أرائك أو ستائر طويلة أو أشياء أخرى أمام المشعات. إذا لم يكن هناك شيء آخر، ضع المقعد على بعد 15 سم على الأقل من المشعاع. يمكن أن يوفر ذلك ما يصل إلى 50 متر مكعب من الغاز، حسب الحالة



## إخراج الهواء من أنابيب أجهزة التدفئة

إذا قمت بتهوية الغلاية، فستعمل بكفاءة أكبر. إذا كان هناك هواء في الأنابيب، فإن ذلك يجعل تدفق المياه إلى المبرد ودخله صعباً أو مستحيلاً. ومن ثم يجب أن تعمل التدفئة بجهد أكبر أجهزة التدفئة أيضاً، فسوف الغاز. قم بتهوية للحصول على الدفء. مما يزيد من استهلاك تبعث المزيد من الحرارة

## نصائح إضافية للتوفير في تكاليف التدفئة

### أجهزة التدفئة والتكييف قم بتشغيل الوضع الاقتصادي

تحتوي بعض غلايات التدفئة المركزية على إعدادات صديقة للبيئة للمياه الساخنة المنزلية بالإضافة إلى الإعداد العادي. احرص على تشغيله، فهو يوفر 10 أمتار مكعبة من الغاز في المتوسط سنوياً. أنت تستهلك المزيد من الماء لأنك ستضطر إلى الانتظار بعض الوقت حتى يصل الماء إلى درجة الحرارة المناسبة

### لا تدع منزلك يبرد أكثر من اللازم

إذا لم يكن منزلك معزولاً بشكل جيد، فاحرص على عدم تبريده أكثر من اللازم من الداخل. لا تضبط درجة حرارة التدفئة لا تفوق التوفير الذي، منخفضة للغاية. ففي نهاية المطاف ستحققها الطاقة اللازمة لإعادة منزلك إلى درجة الحرارة. وينطبق هذا بالتأكيد على التدفئة تحت الأرضية أيضاً، فإذا كانت الأرضية تبرد أكثر من اللازم، فسوف يستغرق الأمر وقتاً طويلاً قبل أن تعود درجة الحرارة مريحة مرة أخرى

### استفد من الشمس

عندما تشرق الشمس، افتح ستائر. عندها ستدفئ الشمس منزلك. سوف تستمتع به حتى المساء. لا تنسى تهوية منزلك في مثل هذه الأوقات. أغلق النوافذ والستائر في الوقت المناسب. بهذه الطريقة، يمكنك الحفاظ على الحرارة في منزلك. التدفئة تأكد من أن الستائر لا تغطي أجهزة

### ضع الستائر أمام الأبواب

ضع في اعتبارك تعليق ستارة ثقيلة لكل من الباب الأمامي والباب الخلفي. وذلك لأن العديد من الأبواب في هولندا ضعيفة العزل، مما يؤدي إلى فقدان الكثير من الحرارة. يمكن أن يقلل تركيب الستائر من فقدان الحرارة

### كن اقتصادياً مع السخانات الكهربائية

الكهربائية بدلاً من غلاية التدفئة المركزية التي تعمل بالغاز تكلف 3 إن تدفئة منزلك بالكامل باستخدام أجهزة التدفئة أضعاف ما تكلفه التدفئة المركزية. استخدم السخانات الكهربائية بأقل قدر ممكن لأنها مستهلكة حقيقية للطاقة. إذا كنت ترغب في تدفئة غرف معينة، مثل غرفة الدراسة الباردة، فكر في بدائل أخرى مثل بطانية التدفئة (الكهربائية) أو زجاجة الماء الساخن أو ألواح الأشعة تحت الحمراء كتدفئة تكميلية فعالة

## نصائح للتوفير في التبريد



لا تستخدم مكيف هواء متنقل بل مروحة  
يفضل عدم استخدام مكيفات الهواء المتنقلة. فهي ليست فعالة جداً وتستهلك الكثير من  
الطاقة. من الأفضل استخدام المروحة لأنها تستهلك طاقة أقل.

### نصائح إضافية للتوفير في تكاليف تبريد المساحات

#### أغلق الستائر في الأيام المشمسة

في الأيام الحارة والمشمسة، أغلق الستائر والستائر إذا كانت لديك. سيؤدي ذلك إلى إبعاد الحرارة. إذا لم يكن لديك  
ستائر، يمكنك أيضاً وضع قطعة قماش أو مظلة أمام النافذة.

#### افتح النوافذ عندما يبرد الجو بارداً

خلال النهار، من الأفضل إبقاء النوافذ والأبواب مغلقة. بهذه الطريقة تحافظ على الحرارة خارجاً. في وقت متأخر من  
المساء أو في الليل أو في الصباح الباكر، تكون درجة الحرارة أقل. ثم افتح جميع النوافذ معاً، حتى تهب الرياح ويبرد الهواء  
البارد منزلك الساخن.

#### ضع المزيد من المساحات الخضراء

النباتات على الواجهة والأشجار حول المنزل تحافظ على برودة منزلك. تعمل النباتات كستائر وتقلل من كمية أشعة  
الشمس الساطعة مباشرة على منزلك. وهذا يبقيه أكثر راحة في الداخل. إلى جانب ذلك، فإن وضع المزيد من المساحات  
الخضراء مفيد أيضاً للبيئة.

## نصائح للتوفير في الاستحمام



### الاستحمام القصير أو الأقصر

يستغرق متوسط الاستحمام حوالي 7.4 دقيقة. إذا كنت تستحم لمدة 7.4 دقائق كل يوم، فهذا يعني استهلاك حوالي 90 متر مكعب من الغاز للشخص الواحد. إذا كنت تستحم لمدة 5 دقائق فقط بدلاً من الاستحمام لمدة 7.4 دقائق، فهذا يعني توفير حوالي 30 متر مكعب من الغاز للشخص الواحد. إذا كانت الأسرة مكونة من 4 أشخاص، فهذا يعني توفير إجمالي 120 متر مكعب من الغاز، وهو ما يعني توفير ما يصل إلى 160 يورو سنويًا بسعر غاز يبلغ 1.40 يورو.

### نصائح إضافية للتوفير في تكاليف الاستحمام

#### استخدم مؤقت الاستحمام

استخدم مؤقتًا على هاتفك المحمول أو مؤقت بيضة أو ساعة رملية لتوقيت روتين الاستحمام. إن كل تذكير بـ "قاعدة الخمس دقائق" هو فوز. وهذا ينطبق بشكل خاص على المراهقين المعروفين بجلسات استحمامهم الطويلة. بالطبع، يُسمح أيضاً بالاستحمام لفترة أقصر.

#### الاستحمام أقل حرارة

إلى جانب أنه أقصر، يمكنك ببساطة التوفير عن طريق الاستحمام بدرجة حرارة أقل. فهذا يوفر الكثير من الغاز، كما أنه أفضل لبشرتك. تبلغ درجة حرارة مياه الاستحمام اللطيفة حوالي 38 درجة. إذا قمت بالاستحمام بدرجة حرارة أبرد بحوالي 10 درجات، فإن ذلك سيوفر حوالي 20 متر مكعب من الغاز للشخص الواحد سنويًا إذا كنت تستحم لمدة 5 دقائق.

#### بدلاً من الاستحمام في الحمام

يمكن أن يستوعب الحمام العادي 110 لتر من الماء. وهذا يستهلك أكثر من 3 أضعاف كمية المياه والطاقة التي يستهلكها الاستحمام لمدة 5 دقائق.

## نصائح للتوفير في التلاجة والفريرز



### استبدل ثلاجتك وثلجتك القديمة

فكر في استبدال ثلاجتك ومجمدك القديمين بطراز أحدث يحمل ملصق طاقة أفضل. غالباً ما تكون الموديلات الأحدث أكثر كفاءة في استهلاك الطاقة وتساعد على توفير فواتير الطاقة. تستهلك التلاجة في المتوسط 160 كيلو واط ساعة سنوياً (بسعر كهرباء 0.40 يورو، أي 64 يورو سنوياً). وتستهلك الثلاجات القديمة أكثر من ذلك بكثير، حيث تصل إلى 3 أضعاف ما تستهلكه التلاجة القديمة التي يبلغ عمرها 25 عاماً. ومن ثم يكلف ذلك 130 يورو إضافية سنوياً.



### استخدام برودة المنتجات المجمدة

هل تخرجين شيئاً من التلاجة لتذويبه؟ إذن ضعه في ثلاجتك. وهناك، ستعمل كعنصر تبريد، مما يجعل ثلاجتك أسهل وتستهلك طاقة أقل. وذلك أثناء تذيب منتجك.



### تحقق من درجة حرارة التلاجة/المجمد

ليس من الضروري أن تكون ثلاجتك باردة كالثلج. فوفقاً لمركز التغذية، تعتبر درجة حرارة 4 درجات مئوية مثالية لحفظ المنتجات طازجة لفترة طويلة. إذا لم تضبطي ثلاجتك على درجة حرارة أبرد من هذه الدرجة فستوفرين الكهرباء. لا يجب أن تكون درجة حرارة ثلاجتك ليست أكثر من -18 درجة مئوية تحت الصفر.

### نصائح إضافية للتوفير في تكاليف التلاجة والمجمد

#### اختر التلاجة والمجمد بالحجم المناسب

عند شراء تلاججة، من الذكاء اختيار الحجم المناسب الذي يناسب احتياجاتك. فالتلاججة الأكبر من اللازم تستهلك المزيد من الطاقة دون داعٍ. لذلك، فكر بعناية في الحجم الذي يناسب أسلوب حياتك ومنزلك.

#### ضع التلاجة والمجمد بشكل صحيح

تأكد من أن التلاجة أو المجمد ليس في مكان دافئ ويفضل ألا يكون بجوار جهاز التدفئة أو الموقد أو الطباخ. تأكد أيضاً من عدم وضع الجهاز بإحكام على الحائط، ولكن بعيداً عنه قليلاً (على الأقل 8 سم، أو 10 سم في المعتاد أو حتى أفضل من ذلك بقليل). هذا يسمح للتلاجة أو المجمد بالتبريد بشكل أفضل ويقلل من استهلاك الكهرباء. تأكد من نظافة فتحات التبريد في الخلف. بالنسبة للأجهزة المدمجة، افحصي شبكات التهوية بانتظام للتأكد من عدم انسدادها.

#### قم بتسوية التلاجة والتلاجة

ما عليك سوى التحقق من أن التلاجة والتلاجة مستوية. إذا لم يكن كذلك، فقد لا يغلق الباب بشكل صحيح. هذا يكلف طاقة إضافية للتبريد على أي حال.

#### دع الطعام يبرد خارجاً

هل أعددت وعاء من الحساء؟ إذا كنت ترغب في الاحتفاظ بها في التلاجة، اترك تبرد جيداً أولاً. وهذا بالطبع ينطبق على جميع المنتجات الساخنة. إذا قمت بوضعها ساخنة في التلاجة، يجب على التلاجة أن تعمل بجهد لخفض درجة الحرارة. طاقة إضافية وهذا سيوفر.

#### نظف التلاجة والتلاجة

بفحص الشريط حافظي على نظافة التلاجة والفريرز جيداً. تأكد أيضاً من تنظيف الجزء الخلفي من الجهاز جيداً في الأبواب. إذا كانت متسخة، فلن يغلق الباب بشكل صحيح وسيستهلك الجهاز المزيد من الطاقة المطاطي.

### تأكد من امتلاء الثلاجة

تبرد الثلاجة الممتلئة بشكل أسرع وتبقى في درجة الحرارة. من الطرق المفيدة وغير المكلفة للحفاظ على ثلاجتك ممتلئة بشكل جيد هي ملء الزجاجات بالماء ووضعها في الثلاجة. ومن المزايا الإضافية أنه يمكنك دائماً الحصول على كوب ماء بارد.

### أغلق باب الثلاجة وباب المجمد على الفور

عندما تخرجين شيئاً من الثلاجة، لا تتركي الباب مفتوحاً لفترة من الوقت. سيؤدي ذلك إلى ارتفاع درجة حرارة الثلاجة على الفور وسيتعين عليها أن تعمل بجد مرة أخرى لتبرد. وينطبق الأمر نفسه على الثلاجة بالطبع.

### نظّم تسويقك بذكاء

نظّم بذكاء محتويات البقالة ووضعها في الثلاجة. وبهذه الطريقة، تعرفين مكان كل شيء ويمكنك الوصول بسهولة إلى الأغراض التي تحتاجينها كثيرًا. ثم لا تحتاج إلى فتح الباب إلا لفترة وجيزة، مما يوفر الطاقة.

### إزالة الجليد من حجرة التجميد

تحتوي العديد من المجمدات الحديثة في الوقت الحاضر على نظام عدم التجميد. وهذا يلغي الحاجة إلى إزالة الجليد بانتظام. المجمدات الأرخص أو الأقدم لا تحتوي على هذا النظام وبالتالي تحتاج إلى إزالة الجليد بانتظام لإزالة الجليد المتكون. عندما يتشكل الثلج على العناصر، يجب أن يعمل المجمد بجهد أكبر للوصول إلى درجة حرارة منخفضة وهذا يكلف طاقة إضافية.

### (لا تستخدم ثلاجة ثانية (أو فريزر

هل لديك ثلاجة ثانية؟ قم بتشغيلها فقط عندما تحتاج إلى مساحة تبريد إضافية، على سبيل المثال لحفلة ما. هل تحتاج إلى مساحة أكبر بشكل دائم؟ إذاً فكر في شراء ثلاجة أكبر حتى تتمكن من التخلص من الثلاجة الثانية.

## نصائح للتوفير في غسل الصحون



ضع غسالة الأطباق على الوضع الاقتصادي  
تحتوي غسالة أطباقك على الوضع الاقتصادي الذي يستخدم طاقة ومياه أقل. وستخرج أطباقك نظيفة أيضاً. قد يستغرق البرنامج البيئي وقتاً أطول قليلاً، ولكنه يوفر الكثير من الكهرباء.

### نصائح إضافية للتوفير في تكاليف غسل الصحون

#### استبدل غسالة الأطباق القديمة

غالبًا ما تكون الموديلات الأحدث أكثر توفير طاقة فُكّر في استبدال غسالة أطباقك القديمة بطراز أحدث يحمل ملصق كفاءة في استهلاك الطاقة وتساعد في توفير فواتير الطاقة. يستهلك متوسط استهلاك غسالة الصحون 250 كيلو واط ساعة سنوياً (بسعر كهرباء 0.40 يورو، أي حوالي 100 يورو سنوياً). أما غسالات الأطباق القديمة فتستهلك أكثر من ذلك بكثير، حيث تصل إلى 3 أضعاف ما تستهلكه غسالة الأطباق القديمة التي يبلغ عمرها 25 عاماً. ثم يكلف ذلك 200 يورو إضافية في السنة.

#### قم بتحميل غسالة الأطباق بشكل صحيح

لا تقم بتشغيل غسالة الأطباق إلا عندما تكون ممتلئة، أو استخدم برنامج نصف الحمولة إذا كان متاحاً. بهذه الطريقة، يمكنك الاستفادة المثلى من غسالة الأطباق وتقليل استهلاك الطاقة.

#### خطط لاستخدام غسالة الأطباق الخاصة بك

غسالات الأطباق الحديثة مزودة بمؤقت، يمكنك ضبطه على الوقت الذي تنطبق فيه تعريف الطاقة المنخفضة. لن يوفر لك ذلك الطاقة، ولكنه سيوفر لك تكاليف الطاقة. إذا كان لديك ألواح شمسية، استخدم غسالة الأطباق كلما كان ذلك ممكناً عندما تكون الشمس مشرقة.

#### لا حاجة للشطف المسبق

ليس من الضروري عادةً شطف الأطباق يدوياً قبل وضعها في الغسالة. يمكن مسح بقايا الطعام بسكين أو قطعة من الورق قبل وضعها في الغسالة. إن عدم الشطف المسبق يوفر الكثير من الماء والطاقة (إذا كنت تستخدمين الماء الساخن): حوالي ثلث الاثنيين معاً. إذا كنت تريدين الشطف المسبق، استخدم الماء البارد.

#### صيانة الماكينة

نظف مرشحات غسالة الصحون بانتظام. حيث تعلق فيها جزيئات الطعام والشحوم بسهولة. من الجيد أيضاً تنظيف الأطباق مرة واحدة في الشهر باستخدام برنامج بدرجة حرارة عالية (برنامج "غسيل المقلاة") لجعل غسالة الأطباق خالية من الشحوم. أو استخدم من حين لآخر منظفاً خاصاً في غسالة الأطباق في غسالة أطباق فارغة على درجة حرارة عالية. يمكنك شراء هذا العلاج من أي سوبر ماركت. فهو يساعد على التخلص من الشحوم والترسبات الكلسية والروائح الكريهة. كما أنه يحافظ على عمل غسالة الأطباق بشكل صحيح طوال عمرها الافتراضي ويمكن أن يمنع الإصلاحات المكلفة.

#### الغسل باليد

من يمكن تحقيق أكبر توفير في غسيل الأطباق عن طريق غسل الأطباق يدوياً. تأكد من استخدام المياه بشكل صحيح خلال عدم تشغيل الصنبور دون داعٍ. عند الغسل باليد، فإنك تستهلك نصف الطاقة التي تستهلكها غسالة الأطباق.

## نصائح التوفير في الطهي



### استخدم المقالي المناسبة

سواء كان ذلك لقلي بيضة مقلية أو مقلاة من الفاصوليا الخضراء: تأكدي من استخدام المقلاة ذات الحجم المناسب. إذا قمتِ بقلي بيضة باستخدام مقلاة كبيرة الحجم، فإنك تقومين بتسخين المقلاة بأكملها بينما تستخدمين جزءًا صغيرًا. إهدار للكهرباء أو الغاز. الأمر نفسه ينطبق على غلي الماء. تأكدي من عدم غلي الكثير من الماء. واطهي مع وضع الغطاء على المقلاة. سيوفر لك ذلك دون أن تدري الكثير من الكهرباء أو الغاز سنويًا



### قم بغلي الماء بكمية محسوبة واستخدم إبريق الترمس

سواء كنت تستخدمين غلاية أو غلاية لغلي الماء لصنع الشاي على سبيل المثال، لا تستخدمي ماءً أكثر من اللازم. إذا قمت بغلي الكثير من الماء فهذا يكلفك طاقة غير ضرورية لا تستخدمها ولكن عليك دفع ثمنها. إذا قمت بغلي كمية كبيرة من الماء، املي الفأض في إبريق ترمس. يحافظ هذا الإبريق على الماء ساخناً لفترة أطول من الغلاية أو الغلاية التي تصدر صغيراً

### نصائح إضافية للتوفير في تكاليف الطهي

#### ترك باب الفرن مفتوح بعد الطهي

تحتاج العديد من الأفران (الغازية) إلى التبريد بعد الاستخدام. يمكنك مساعدة فرنك على القيام بذلك من خلال تركه مفتوحاً لفترة من الوقت. في فصل الشتاء، هذه لمسة لطيفة والحرارة المنبعثة ستدفع منزلك

#### أطفئ شفاط البوتاجاز

هل انتهيت من الطهي؟ ثم أطفئي شفاط الطبخ على الفور. كما أنه يستخرج الحرارة ويطردها إلى الخارج. بالطبع، شفاط الطبخ يستخدم الكهرباء أيضًا. إذن لا مزيد من الطعام على الموقد؟ إذاً أطفئي شفاط الطبخ

#### أطفئي الطبخ أو الموقد في وقت مبكر

يبقى الموقد أو الطبخ ساخناً لفترة طويلة. إن إبقاء وجبتك على نار هادئة أو دافئة على الحرارة المتبقية سيوفر لك الغاز. أو الكهرباء كل يوم

## نصائح للتوفير في الغسيل والتجفيف

### يُغسل على درجة حرارة منخفضة



لا توجد عادةً حاجة للغسيل في درجات حرارة عالية. ينظف الغسيل أيضًا في درجات حرارة منخفضة. هل تغسل على 40 درجة، جرب الغسيل على 30 درجة. أو الغسيل الذي تغسله على 60 درجة على 40 درجة. سيوفر لك ذلك الكثير من الطاقة بينما سيصبح غسيلك نظيفًا أيضًا. الغسيل على 30 درجة أرخص بمرتين إلى 3 مرات من الغسيل على 40 درجة. وأرخص 3 إلى 4 مرات من الغسيل على 60 درجة



### التجفيف على حبل الغسيل أو طاحونة الغسيل

جرب تجفيف ملابسك أو فراشك على حبل الغسيل إذا استطعت. كل العمل الذي يمكن أن تقوم به الشمس من أجلك يوفر لك الكهرباء. كما أنه مفيد أيضًا للرطوبة في منزلك

### نصائح إضافية لتوفير تكاليف الغسيل والتجفيف

#### استبدال الغسالة القديمة

غالبًا ما تكون الموديلات الأحدث أكثر كفاءة. توفير الطاقة فُكّر في استبدال غسالتك القديمة بطراز أحدث يحمل ملصق في استهلاك الطاقة وتساعد على توفير فواتير الطاقة. يستهلك متوسط استهلاك الغسالة 150 كيلو واط في الساعة سنويًا (بسعر كهرباء 0.40 يورو، أي حوالي 60 يورو سنويًا). أما الموديلات القديمة فتستهلك ما يصل إلى 2.5 أضعاف ما يستهلكه الطراز القديم الذي يبلغ عمره 10 سنوات، وحتى الموديلات الأقدم تستهلك ما يصل إلى 4 أضعاف ذلك في بعض الأحيان. ومن ثم يكلف ذلك في المتوسط 120 يورو سنويًا أكثر بالنسبة لآلة عمرها 15 عامًا

#### استبدال المجفف القديم

هناك العديد من مجففات الملابس المختلفة؛ مجففات التصريف (مع شفت الهواء إلى الخارج وهي غير فعالة للغاية وبالتالي لم تعد تُنتج)، ومجففات المكثف (عادةً ما تكون أقل اقتصاداً أيضاً) ومجففات المضخات الحرارية. يستهلك المجفف العادي حوالي 200 كيلوواط/ساعة سنويًا (بسعر كهرباء 0.40 يورو، أي حوالي 80 يورو سنويًا). يستهلك المجفف الذي يبلغ متوسط عمره 10 سنوات ما يصل إلى 2.5 ضعف هذا الاستهلاك. ومن ثم يكلف ذلك في المتوسط 120 يورو في السنة

#### تجفيف الغسيل؟ دوران جيد

إذا كنت تستخدم المجفف، تأكد من تدوير الغسيل في الغسالة بشكل صحيح. هذا أيضاً يكلفك الكهرباء بالطبع، ولكن في المجمل ستوفرين الكهرباء من خلال تسهيل الأمر على المجفف

#### تشغيل الغسالة بالطاقة الاستيعابية القصوى

اغسلي دائماً بأسطوانة ممتلئة. وبهذه الطريقة، ستحتاجين إلى الغسيل بعدد مرات أقل واستخدام طاقة أقل لكل كيلو من الغسيل. لا تفرط في ملء الغسالة أيضاً، وإلا لن يتم تنظيف الغسيل بشكل صحيح

#### الغسيل على الوضع الاقتصادي

استفد من الوضع الاقتصادي للغسالة. سيوفر هذا الوضع الكهرباء والماء. تحتوي معظم الغسالات على مثل هذا الوضع الاقتصادي أو الاقتصادي. يستغرق الغسيل وقتاً أطول ولكنه يتطلب كمية أقل من الماء الساخن وبالتالي طاقة أقل. كل غسلة على الوضع الاقتصادي توفر حوالي 0.25 يورو لكل دورة. في المتوسط، نقوم بغسل 190 - 220 غسلة في السنة، وهذا يوفر حوالي  $0.25 \times 200 = 50$  يورو في السنة

### خطط لدورات الغسيل والتجفيف

الغسالات والمجففات الحديثة مزودة بمؤقت، يمكنك ضبطه على الوقت الذي تنطبق فيه تعريفه الكهرباء المنخفضة. لن يوفر لك ذلك الطاقة، ولكنه سيوفر لك تكاليف الطاقة. إذا كان لديك ألواح شمسية، استخدم الغسالة والمجفف. قدر الإمكان عندما تكون الشمس مشرقة.

## نصائح عامة للتوفير



### كن على دراية بالاستهلاك الاحتياطي

انتبه إلى استهلاك الطاقة في وضع الاستعداد وأغلق الأجهزة تماماً عندما لا تكون قيد الاستخدام. لا تزال العديد من الأجهزة الإلكترونية تستهلك الطاقة حتى عندما تبدو في وضع إيقاف التشغيل. هذا الاستهلاك المسمى بالاستهلاك في وضع الاستعداد يمكن أن يزيد بشكل كبير مع مرور الوقت. على سبيل المثال، استخدم شريط طاقة مزود بمفتاح تشغيل/إيقاف تشغيل لإيقاف تشغيل عدة أجهزة في وقت واحد. أو اشترِ مقبساً ذكياً يمكنك إيقاف تشغيله باستخدام مؤقت. يمكن حتى التحكم في بعض الأنواع عن بُعد عبر تطبيق.

### نصائح إضافية للتوفير العام

#### تأكد من معرفة مستهلكي الطاقة

في كل منزل، هناك أجهزة تستهلك الكثير من الطاقة، أو ما يسمى بالأجهزة التي تستهلك الكثير من الطاقة. من المهم معرفة هذه الأجهزة حتى تتمكن من استخدامها بكفاءة أكبر أو استبدالها. كلما كانت الأجهزة أقدم، كلما كانت أقل كفاءة بشكل عام. تحقق من ملصقات الطاقة لمعرفة الأجهزة التي تستحق الاستبدال. غالباً ما لا نعرف بالضبط كمية الكهرباء التي يستهلكها كل جهاز. يمكنك معرفة ذلك من خلال البحث عن دليل المستخدم الخاص بالجهاز على الإنترنت مع رقم العلامة التجارية والنوع. إذا فشل ذلك، يمكنك شراء عداد طاقة (من حوالي 15 يورو) أو استعارة واحد. يتيح لك ذلك قياس استهلاك الطاقة لكل جهاز لفترة زمنية معينة. وبهذه الطريقة يمكنك حساب مقدار استهلاك الجهاز على أساس سنوي. يمكنك أيضاً الحصول على معلومات مجانية من الإنترنت حول استهلاك الطاقة في أوقات مختلفة في من خلال الوعي بكيفية استخدامك للأجهزة، يمكنك توفير حوالي P4 الماضي، باستخدام ما يسمى بعدادات الاستهلاك 2. في المائة من استهلاك الطاقة و2 إلى 4 في المائة من استهلاك الغاز، حتى لو واصلت استخدام الأجهزة نفسها

#### احذر من شحن الأجهزة دون داع

لا تشحن الأجهزة الكهربائية لفترة أطول من اللازم. فكر على سبيل المثال في فرشاة الأسنان الكهربائية أو الهاتف الذي، ولكن أيضاً بطارية الدراجة الكهربائية على سبيل المثال. وعلاوة على ذلك، فإن ذلك أكثر أماناً لأن بعض الأجهزة التي تحتوي على بطاريات الليثيوم يمكن أن تشتعل فيها النيران تلقائياً إذا تم شحنها بشكل زائد

#### العمل بأكثر قدر ممكن باستخدام الكمبيوتر المحمول أو الكمبيوتر اللوحي

اعمل قدر الإمكان على كمبيوتر محمول أو حتى أفضل من ذلك على كمبيوتر لوحي. وذلك لأنه أكثر توفيراً من الكمبيوتر المكتبي.

#### انتبه إلى كيفية استخدامك للتلفاز

لا تستخدم التلفاز كجهاز راديو. فالتلفزيون يستهلك طاقة أكثر بكثير من الراديو. أيضاً، لا تستخدم التلفاز كخلفية متحركة لطيفة (مثل فيلم عن الموقد) أو لوحة فنية. فغالباً ما يستهلك هذا الأمر طاقة أكثر من مجرد مشاهدة التلفاز. ويقلل أيضاً من عمر التلفاز

#### افتح الأبواب: أغلقها

باب مفتوح حرفياً ومجازياً. سبق أن ذكرنا باب الثلاجة والفريزر. بغض النظر عن الغرفة التي تتواجد فيها، أغلق الباب خلفك دائماً

#### إطفاء الأنوار

بالطبع، ليس من الضروري أن تجلس في الظلام، ولكن مرة أخرى، ليس من الضروري أن تكون جميع الأضواء مضاءة. وبالتأكيد ليس في غرف المنزل حيث لا يوجد أحد في ذلك الوقت. كل القليل يساعد

### انتبه إلى الإرشادات

هل هناك العديد من المصابيح في منزلك التي تقوم بتعتيمها؟ إذن تأكد من شراء مصابيح ذات قوة كهربائية أقل. فالمصباح الذي يتم تعتيمه بمقدار النصف (50%) لا يزال يستخدم حوالي 75% من طاقته. الطاقة. في مثل هذه الحالة، سيكون من الأفضل لك شراء مصباح بنصف القوة الكهربائية دون تعتيمه.

## اعمال لادخار افضل

هناك العديد من الخيارات حول كيفية توفير الطاقة باستثمار صغير. وعادة ما تنطوي هذه الخيارات على اليورو أو العشرات. ويكون التوفير في الطاقة أكبر، خاصة إذا قمت بحسابها لعدة سنوات. لذا فإن الأمر يتعلق بتغييرات صغيرة في منزلك.

### قم بتركيب رأس دش موفر للمياه

تحقق مما إذا كان لديك رأس دش موفر للمياه. وذلك لأنها تسمح بمرور كمية أقل من المياه. للحصول على كمية أقل من المياه، يتعين على الغلاية أن تعمل بجهد أقل للحصول على الماء بدرجة حرارة أعلى. يستخدم رأس الدش العادي 8 لترات من الماء في الدقيقة الواحدة. يستخدم رأس الدش الموفر للمياه حوالي 5 لترات في الدقيقة. وهذا يعني استهلاكاً أقل بنسبة 35% من المياه والغاز لتسخين كل هذه المياه. يستهلك الاستحمام لمدة 5 دقائق يومياً مع 8 لترات من الماء في الدقيقة الواحدة حوالي 60 متر مكعب من الغاز للشخص الواحد (إذا كان كومي)، وبالتالي بسعر غاز يبلغ 1.40 يورو حوالي 84 يورو سنوياً للشخص لديك سخان الواحد. مع رأس دش اقتصادي، هذا فقط حوالي 54 يورو سنوياً للشخص الواحد. وبالتالي يتم استرداد الاستثمار بسرعة.



### وسدادات العزل استفد من شرائط العزل

يعد شريط السحب أو سدادة السحب طريقة بسيطة لتوفير الطاقة. حتى من خلال الفجوات الصغيرة، يتم فقدان الكثير من الحرارة دون أن يلاحظها أحد. من خلال سد جميع الفتحات في منزلك، يمكنك توفير حوالي 70 متر مكعب من الغاز في منزل متوسط الزاوية. وهذا يوفر 70 م<sup>3</sup> × 1.40 يورو = 100 يورو سنوياً تقريباً. وعلاوة على ذلك، لن تضطر إلى التدفئة بشكل مكثف ولن تزعجك تيارات الهواء البارد في منزلك! يمكنك بسهولة تركيب شرائط السحب بنفسك.



### استخدام رقائق الألومنيوم خلف أجهزة التدفئة

من خلال وضع رقائق المشعاع على الجزء الخلفي من المشعاع، تعكس الرقائق الحرارة إلى داخل الغرفة، بدلاً من أن تتبدد في الحائط. ونتيجة لذلك، تسخن الغرفة بشكل أسرع وتبقى دافئة لفترة أطول. في المتوسط، توفر رقائق المشعاع حوالي 10 متر مكعب من الغاز سنوياً لكل متر مربع من رقائق المشعاع (عندما لا يكون الجدار معزولاً بشكل إضافي). تبلغ مساحة المشعاع في المنزل العادي 6 أمتار مربعة من مساحة المشعاع على الجدران الخارجية. وهذا يعني توفير 60 مترًا مكعبًا من الغاز. بسعر غاز يبلغ 1.40 يورو للمتر المكعب من الغاز، فإن هذا يمثل توفيرًا قدره 84 يورو سنوياً. لذا فإن رقائق الألومنيوم ستعيد ثمنها بسرعة.



### LED استخدم مصابيح

اقتصادية أكثر من المصابيح الأخرى. فهي تستخدم طاقة كهربائية أقل بنسبة LED مصابيح تصل إلى 90% من المصابيح المتوهجة أو الهالوجين وتدوم من 30 إلى 50 مرة أطول. لذا فإنك توفر الطاقة. على سبيل المثال، إذا استبدلت ثلاث لمبات متوهجة بقدرة 60 واط بثلاث بقدرة 8 واط مع ناتج الضوء واللون نفسه، فإنك توفر 170 كيلوواط ساعة تقريباً LED لمبات في السنة. وبسعر كهرباء يبلغ 0.40 يورو، فإنك توفر 67 يورو سنوياً.



### وضع مراوح المشعاع

تسخن الغرفة بشكل أسرع. وهذا سيوفر لك الغاز، مع مراوح أمام أجهزة التدفئة.



## موارد توفير إضافية ميسورة التكلفة

### تركيب صمام ثرموستاتي

باستخدام الصنبور الثرموستاتي بدلاً من صنبور الخلاط العادي، يصل الدش بسرعة إلى درجة الحرارة المطلوبة. وهذا يعني أن الماء لا يجب أن يتدفق طويلاً قبل أن يصبح ساخناً. تأتي الصنابير الثرموستاتية بجميع الأشكال والأحجام، من بضع عشرات من اليورو إلى عدة مئات من اليورو. يمكنك توفير الغاز وكذلك المياه، والتي يمكن أن تصل إلى ألف لتر في السنة.

### تثبيت فرشاة صندوق الرسائل

قم بتركيب فرشاة صندوق الرسائل لتقليل فقدان الحرارة ومنع التيارات الهوائية في المنزل. بهذا، يمكنك إغلاق فتحة صندوق الرسائل، مما يمنع الهواء البارد ويقلل من فقدان الحرارة. وبذلك، يمكنك توفير ما يصل إلى 25 متر مكعب من الغاز سنوياً. علاوة على ذلك، يضمن شريط الفرشاة والرفرف إبعاد الرياح والغبار والآفات.

### تثبيت النوافذ الأمامية للزجاج الأحادي

تعمل النوافذ الأمامية على تحسين راحة منزلك من خلال إنشاء طبقة من الهواء العازل بين الزجاج المفرد الموجود والنافذة الأمامية الجديدة. يعمل هذا كنوع من الزجاج المزدوج، مما يوفر عزل حراري وصوتي أفضل. من المزايا الكبيرة للنوافذ المجهزة مسبقاً عدم الحاجة إلى إجراء أي تعديلات على إطارات النوافذ والزجاج الموجود لديك. تتشابه قيمة العزل في النوافذ الأمامية مع الزجاج المزدوج القياسي. لنفترض أن لديك 20 متراً مربعاً من الزجاج في منزل قياسي لأسرة واحدة، يمكنك توفير ما يصل إلى 140 يورو سنوياً من تكاليف التدفئة.

### عزل أنابيب التدفئة

إجراء بسيط آخر هو عزل أنابيب التدفئة. يمكن القيام بذلك باستخدام أنابيب مصنوعة من الرغوة البلاستيكية أو رقائق وبهذه الطريقة، لا تفقد الحرارة. افعل ذلك فقط للأنابيب التي تمر عبر مناطق غير مدفأة. مثل العلية. المطاطية العازلة أو مساحة الزحف.

المصادر : ANWB, Milieu Centraal

النص : Ruud Ludding (EnergieHuis Slim Wonen)

التوضيحية الرسومية : Nikki Koonings (EnergieHuis Slim Wonen)

الترجمة : DeepL Translate

(تصحیح) الترجمة : Majdolin Sandouk (ONIS Welzijn)

EnergieHuis Slim Wonen ([www.energiehuisslimwonen.nl](http://www.energiehuisslimwonen.nl))