



Energy Poverty by Energy

energy poverty

by energie sprong



كيفية توفير الطاقة في المنزل

نستخدم الطاقة يومياً لتدفئة منازلنا، وللطهي والغسل، ولإضاءة الغرف وتشغيل الأجهزة. والطاقة مكلفة، وقد يصعب أحياً ضبط النفقات، خاصةً لمن يعيشون في مبانٍ قديمة أو بأنظمة غير فعالة، أو لدى الأسر ذات الأوضاع المالية الصعبة.

وفقاً لمرصد الفقر الطاقي الإيطالي (OIPE)، كان نحو 2.2 مليون أسرة في إيطاليا عام 2022 في حالة فقر طاقي. تكافح لسداد فواتير الطاقة أو للحفاظ على شروط تدفئة كافية، وهذا الرقم في ازدياد بسبب ارتفاع أسعار الطاقة وتكليف المعيشة.

كيفية توفير الطاقة في المنزل

توفير الطاقة لا يعتمد على الجهد الفردي فقط؛ بل يرتبط أيضاً بخصائص المساكن ويسهولة الوصول إلى المعلومات حول سُيّا، تحسينها.

يمكن للجميع الإسهام في الحد من الهدر دون التخلّي عن الراحة. فاتباع عادات أكثر وعيًا واستخدام الأنظمة والأجهزة على نحوٍ صحيح يساعدان على خفض التكاليف وتحسين جودة الحياة.

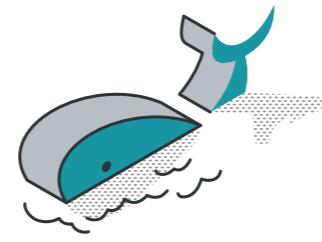
وضع هذا الدليل لتقدیم نصائح بسيطة وعملية واقتصادية
لتحسين كفاءة الطاقة في المنزل وتقليل الاستهلاك.
وتطبيق الإرشادات على جميع أنواع المساكن، وهي مفيدة
لجميع سواء في شقق ذات تدفئة مركبة أو أنظمة فردية.

من اعداد

ممارسات جيدة لإدارة الحرارة

صيانة الأنظمة: افحص الغلاية وجهاز التكييف بانتظام لضمان الكفاءة وتجنب هدر الطاقة.

العزل الحراري: تحسين عزل الأبواب والنوافذ يساعد في الحفاظ على درجة الحرارة داخل المنزل وتقليل الحاجة للتندفه أو التبريد.



في الشتاء (التدفئة):

أيقِّ المنشآت خالية من الستائر والأثاث.

أغلق المصاريغ والستائر بعد الغروب للحفاظ على الدفء.

تجنب التيارات الهوائية: افحص الأبواب والنوافذ واستخدم سدادات منع الهواء إذا لزم الأمر.

هو الغرف لبعض دقائق فقط مع إيقاف التدفئة.

اضبط الصمامات الترمومترية لكل غرفة بشكل مختلف.

استخدم السجاد والستائر الثقيلة لتحسين العزل.

في الصيف (التبريد):

أغلق النوافذ والمصاريغ أثناء الساعات الحارة.

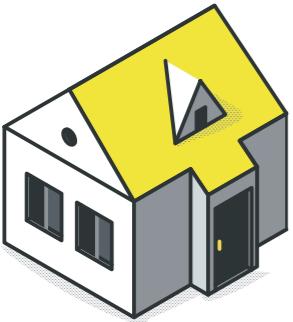
افتحها مساءً أو ليلاً عندما تنخفض الحرارة.

استخدم ستائر فاتحة اللون أو أقمشة مبللة لتبريد الغرف طبيعياً.

فضل المروحة على المكيف.

تجنب استخدام الفرن أو الغسالة أو غسالة الصحون

خلال أوقات الحر.



أدوات مفيدة لتوفير الطاقة

مصاريغ LED: تدوم أطول وتستهلك طاقة أقل.

مقابس متعددة بمفاتيح: لإيقاف عدة أجهزة في وقت واحد.

ألواح عاكسة: توضع خلف المنشآت لتقليل فقدان الحرارة.

مهويات الصنابير ورؤوس دش موفّرة للمياه: كمية أقل بنفس

الراحة.

مؤقت للاستحمام: يساعد على تقليل زمن الدش وتوفير الماء الساخن.

مقياس حرارة للغرفة: يساعد على ضبط التندفه بكفاءة.

صمامات ترمومترية: تضبط درجة الحرارة لكل غرفة وتحسن استهلاك الطاقة.

زجاج مزدوج: يقلل تسرب الحرارة، فيدفع المنزل شتاءً ويبعد صيفاً.

الإضاءة والكهرباء

تقليل استهلاك الكهرباء:

استبدل جميع المصاريغ بمصاريغ LED التي تستهلك حتى 80% طاقة أقل.

أطفئ الأنوار عند مغادرة الغرفة.

استفد من الضوء الطبيعي قدر الإمكان.

حافظ على نظافة المصاريغ والنوافذ لزيادة الإضاءة دون طاقة إضافية.

انتبه لوضع الاستعداد (Standby):

أطفئ التلفاز وأجهزة الاستقبال والمودم والميكروويف وأجهزة الألعاب — لا تتركها في وضع الاستعداد.

استخدم مقابس كهربائية متعددة بمفاتيح لإيقاف عدة أجهزة معاً.

تذكّر: الشواحن تستهلك الطاقة حتى عند تركها موصولة بالكهرباء.



الاستخدام الذكي للأجهزة الكهربائية

الغسالة وغسالة الصحون:

اختر أجهزة عالية الكفاءة لتوفير يصل إلى 50%.

استخدم في الغسالة برامج ECO ودرجات حرارة منخفضة (40-30°C) مع حمولة كاملة.

شغّل غسالة الصحون عندما تكون ممتلئة فقط، وبالبرامج القصيرة أو ECO.

فضل التجفيف الطبيعي وتجنب استخدام المجفف.

الثلاجة والمجمّد:

لا تترك باب الثلاجة مفتوحاً دون داع ولا تضع طعاماً ساخناً داخلها.

افحص الحشيات وأزل الجليد من المجمّد بانتظام (يوصى مرة واحدة في السنة).

اضبط الحرارة على 4-5 درجات مئوية للثلاجة و-18°C للمجمّد.

المطبخ والأجهزة الصغيرة:

استخدم قدوّراً سميكّة القاع وغضّها أثناء الطهي.

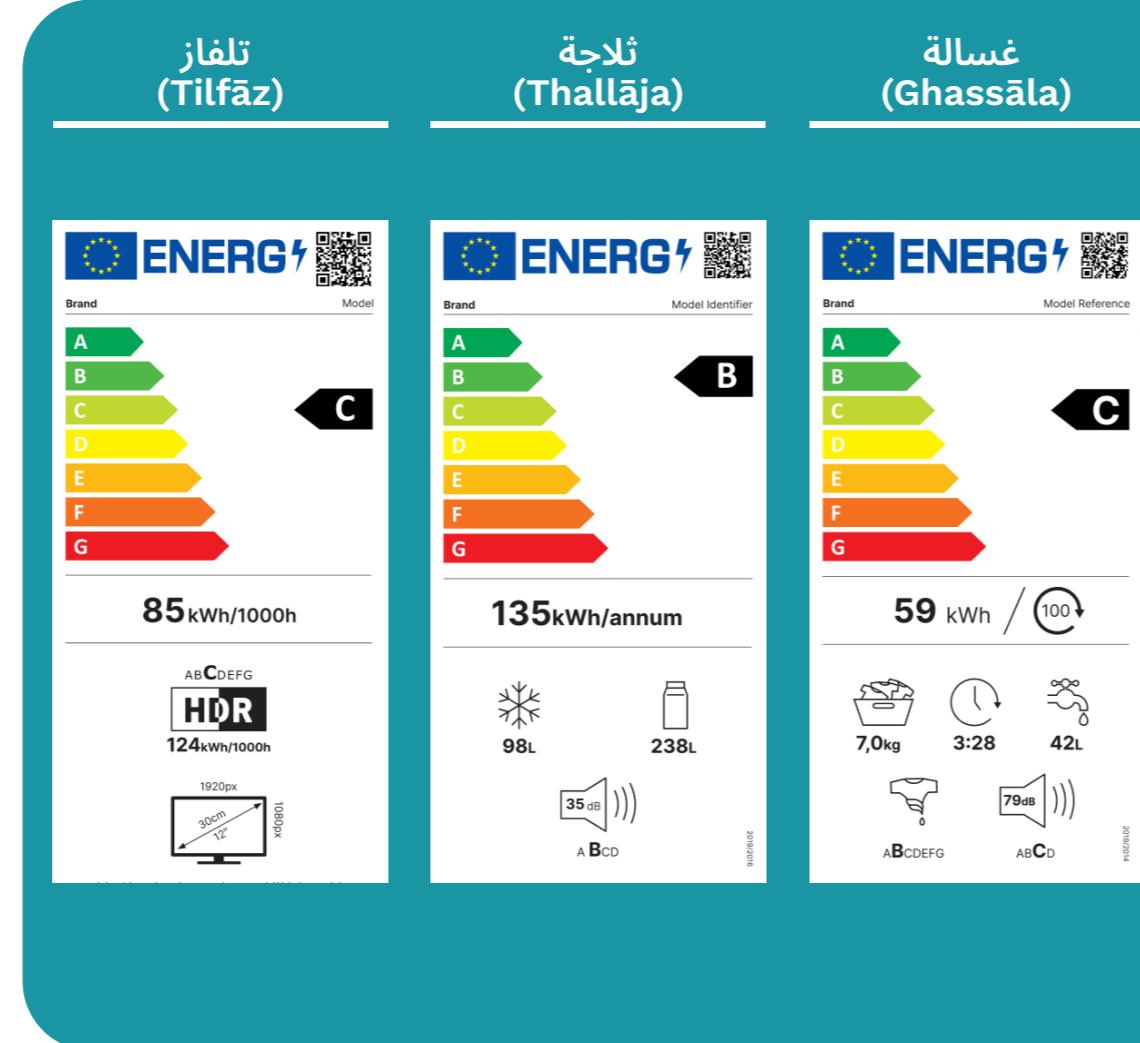
أطفئ المقدّم قبل نهاية الطهي بـ 2-3 دقائق.

استخدم الميكروويف لتسخين الكميات الصغيرة بدل الفرن — يستهلك طاقة أقل.

استخدم غلاية كهربائية لتسخين الماء — فهي أكفاء من المقدّم.

لأن الفرن يستهلك طاقة أكبر أثناء التسخين الأولى، اطّبخ أطباقاً ممتلئة دون تركه يبرد.

بطاقة كفاءة الطاقة



تجد هذه البطاقة على الثلاجات والمجمّدات، والغسالات وغسالات الصحون والمجففات، والمصاريغ، وأجهزة التلفاز، وسخانات المياه، وأجهزة التكييف والمراوح، وشفاطات المطبخ.

تبين بطاقة كفاءة الطاقة مقدار استهلاك الجهاز فعلياً، وتساعدك على معرفة كم ستدفع سنوياً في الفاتورة: كلما كان الجهاز أكثر كفاءة، زادت وفوراتك!

تحقق من البطاقة قبل الشراء: فالثلاجة/المجمّد من الفئة A يستهلك طاقة أقل بـ 56% مقارنة بجهاز من الفئة E. إذا كانت أجهزتك قدية، فتحقق من تصنيفها: فإذا كان