



## توفير الطاقة

– وتقليل نفقات تدبير شؤون المنزل

# نصائح ذكية لتوفير الن

## الحمام/الغسيل

- « استخدم مرشحة الاستحمام بدلاً من حوض الاستحمام. أغلق مرشحة الاستحمام أثناء غسل أجزاء جسدك بالصابون.
- « يؤدي تقليل مدة الاستحمام من ١٠ دقائق إلى ٥ دقائق إلى تقليل كمية الطاقة والماء المستخدمين إلى النصف.
- « لا توجل إصلاح أو استبدال الحنفيات أو المراحيض التي يترسب منها الماء.
- « لا تترك المياه جارية أثناء غسيل أسنانك – فبذلك يتم توفير كمية من الماء تكفي لملء حوض استحمام كامل كل أسبوع.
- « اغسل حمولات غسيل كاملة في غسالة الملابس واستخدم أقل درجة حرارة مناسبة.
- « جفف الغسيل على الحبل كلما أمكن ذلك بدلاً من وضعه في المجفف.
- « استخدم دائماً برنامج التوفير في غسالة الملابس.



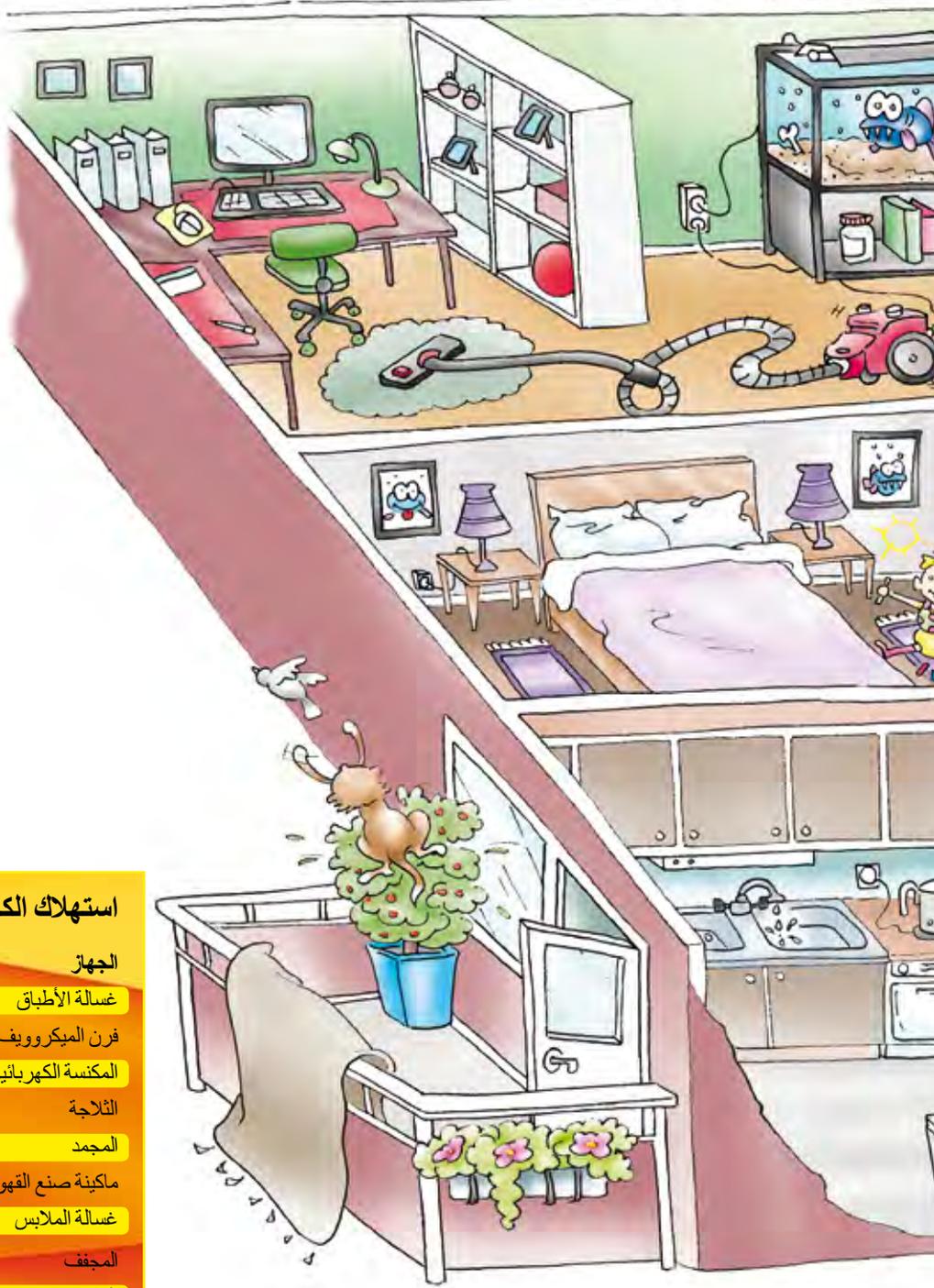
## المطبخ

- « اجعل درجة حرارة الثلاجة +٥ درجات مئوية، ودرجة حرارة المجمد -١٨ درجة مئوية.
- « احرص على إزالة الثلج من الثلاجة والمجمد مرة واحدة على الأقل كل عام.
- « نظّف الجزء الخلفي للثلاجة والمجمد بالمكنسة الكهربائية بشكل منتظم.
- « اعمل على إرجاع الطعام المجمد إلى حالته الطبيعية بوضعه في الثلاجة بدلاً من وضعه في ماء ساخن أو في فرن الميكروويف.
- « انتظر حتى يبرد الطعام الساخن ليصل إلى درجة حرارة الغرفة قبل وضعه في الثلاجة أو المجمد.
- « لا تستخدم مطلقاً القدور ذات المقابض التي يقل حجمها عن لوح التسخين، واستخدم دائماً أغطية لهذه القدور.
- « تُعد الطريقة المثلى لتوفير الطاقة عند تسخين الماء هي التسخين في الغلاية أو فرن الميكروويف.
- « استخدم الفرن للتحميص أثناء استخدامك له في طهي إحدى الوجبات.

# قود والحفاظ على البيئة

## غرفة المعيشة/غرفة النوم

- « استبدل المصابيح بأخرى قليلة الاستهلاك للطاقة أو بمصابيح LED، وأغلق هذه المصابيح عند مغادرتك للغرفة. فهذه المصابيح أعلى من غيرها عند الشراء، ولكنها تجعلك توفر النفقات عن طريق تقليل استهلاك الطاقة!
- « اعمل على تهوية الغرف جيداً بإدخال تيار قوي من الهواء إليها لفترات زمنية قصيرة.
- « استخدم مؤقتاً لتحديد فترات الإضاءة المناسبة لكل من النباتات وأحواض السمك والأشياء الأخرى التي لا تحتاج إلى الإضاءة على مدار ٢٤ ساعة يومياً.
- « احرص على أن تكون درجة الحرارة داخل المنزل ٢٠ درجة مئوية، ويُفضل أقل من ذلك في غرف النوم. وإذا كنت خارج المنزل، فستكون ١٥ درجة مئوية ملائمة.
- « ضع جميع مفاتيح الكهرباء معاً في صندوق وصلات واحد مع تحديد مفتاح رئيسي لمنع وظائف الانتظار من إهدار الكهرباء.
- « انزع أجهزة الشحن والمحولات من قابس التيار الكهربائي عند عدم استخدامها.
- « استبدل البطاريات التي تستخدم مرة واحدة حتى النفاذ في لعب أطفالك بأخرى قابلة لإعادة الشحن.



## استهلاك الكهرباء

التكلفة السنوية	الاستخدام	الجهاز
٦١٣ كرون سويدي (SEK)	مرة واحدة/كل يوم	غسالة الأطباق
٧٦ كرون سويدي (SEK)	٧ دقائق/كل يوم	فرن الميكروويف
٦٢ كرون سويدي (SEK)	ساعة واحدة/كل أسبوع	المكنسة الكهربائية
٢٠٠ كرون سويدي (SEK)	٢٤ ساعة/كل يوم	الثلاجة
٤٦٥ كرون سويدي (SEK)	٢٤ ساعة/كل يوم	المجمد
٣٥٠ كرون سويدي (SEK)	ساعة واحدة/كل يوم	ماكينة صنع القهوة
١,٧٥٢ كرون سويدي (SEK)	ساعتان/كل يوم	غسالة الملابس
٨٧٦ كرون سويدي (SEK)	ساعة واحدة/كل يوم	المجفف
٦٢ كرون سويدي (SEK)	ساعة واحدة/كل أسبوع	المكواة
٦٢ كرون سويدي (SEK)	ساعة واحدة/كل أسبوع	مجفف الشعر
٦٣١ كرون سويدي (SEK)	٢٤ ساعة/كل يوم	حوض السمك
٣٢٩ كرون سويدي (SEK)	٣ ساعات/كل يوم	التلفزيون (شاشة بلازما/شاشة LCD)
١٨٤ كرون سويدي (SEK)	٣ ساعات/كل يوم	التلفزيون (شاشة تعمل بالبطارية الكاثود)
١,٣١٤ كرون سويدي (SEK)	٥ ساعات/كل يوم	١٠ مصابيح ضوئية
٢٤١ كرون سويدي (SEK)	٥ ساعات/كل يوم	١٠ مصابيح قليلة الاستهلاك للطاقة

(سعر الكهرباء الذي تم حساب التكلفة بناءً عليه والذي يشمل جميع التكاليف = ١,٢٠٠ كرون سويدي (SEK) / كيلواط في الساعة)

« أطفئ الفرن إذا كان خالياً لمدة زمنية تزيد عن ٣٠ دقيقة.

« اغسل الأطباق في سلطانية مخصصة للغسيل أو اغسلها في الحوض مع استخدام سداة.

« لا تستخدم غسالة الأطباق إلا إذا امتلأت. استخدم درجة حرارة أقل، حيث إن هذا عادة يؤدي إلى الحصول على نتيجة جيدة.



## تقليل نفقات تدبير شؤون المنزل

لا ريب أن كل شخص يريد توفير قدر أكبر من النقود. وتتمثل إحدى الطرق الجيدة لتحقيق هذه الرغبة في توفير الطاقة المستخدمة في المنزل يومًا بيوم. وبالتالي يتوفر لديك قدر أكبر بكثير من النقود سنويًا. وبالإضافة إلى توفير قدر أكبر من المال لتدبير شؤون المنزل، فأنت تساعد في إيجاد بيئة أفضل، بما يتيح للأجيال المستقبلية فرصة الاستمتاع بالعيش في مجتمع يحافظ على موارده الطبيعية لفترة زمنية طويلة.

وقد تعاونت Energy Agency for Southeast Sweden (وكالة الطاقة بجنوب شرق السويد) والمجالس المحلية وشركات الإسكان والمنظمات مع بعضها البعض لإنتاج هذا الكتيب الذي يحتوي على بعض الأفكار الممتازة لتوفير الطاقة. ومن أجل توصيل هذه المعلومات إلى أكبر قدر ممكن من الناس، تمت ترجمة هذا الكتيب إلى عشر لغات مختلفة – وهي: العربية والإنجليزية والفنلندية والكردية والفارسية والألمانية والصومالية والسورانية والأسبانية.

اقرأ هذا الكتيب باهتمام. حيث إنه سيعينك على كل من توفير المال والحفاظ على الموارد الطبيعية في البيئة التي تحتضن الجميع.

**اقرأ المزيد حول الطاقة والبيئة:**

[www.energimyndigheten.se](http://www.energimyndigheten.se) «

[www.energikontorsydost.se](http://www.energikontorsydost.se) «

[www.blienergismart.se](http://www.blienergismart.se) «



## تقليل نفقات تدبير شؤون المنزل

لا ريب أن كل شخص يريد توفير قدر أكبر من النقود. وتتمثل إحدى الطرق الجيدة لتحقيق هذه الرغبة في توفير الطاقة المستخدمة في المنزل يومًا بيوم. وبالتالي يتوفر لديك قدر أكبر بكثير من النقود سنويًا. وبالإضافة إلى توفير قدر أكبر من المال لتدبير شؤون المنزل، فأنت تساعد في إيجاد بيئة أفضل، بما يتيح للأجيال المستقبلية فرصة الاستمتاع بالعيش في مجتمع يحافظ على موارده الطبيعية لفترة زمنية طويلة.

وقد تعاونت Energy Agency for Southeast Sweden (وكالة الطاقة بجنوب شرق السويد) والمجالس المحلية وشركات الإسكان والمنظمات مع بعضها البعض لإنتاج هذا الكتيب الذي يحتوي على بعض الأفكار الممتازة لتوفير الطاقة. ومن أجل توصيل هذه المعلومات إلى أكبر قدر ممكن من الناس، تمت ترجمة هذا الكتيب إلى عشر لغات مختلفة – وهي: العربية والإنجليزية والفنلندية والكردية والفارسية والألمانية والصومالية والسورانية والأسبانية.

اقرأ هذا الكتيب باهتمام. حيث إنه سيعينك على كل من توفير المال والحفاظ على الموارد الطبيعية في البيئة التي تحتضن الجميع.

**اقرأ المزيد حول الطاقة والبيئة:**

[www.energimyndigheten.se](http://www.energimyndigheten.se) «

[www.energi.kontorsydost.se](http://www.energi.kontorsydost.se) «

[www.blienergismart.se](http://www.blienergismart.se) «

بالاشتراك مع:



[www.oskarshamn.se](http://www.oskarshamn.se)

هاتف ٠٤٩١-٨٨ ٠٠٠

Energy  
Ambassadors

Intelligent Energy Europe

The sole responsibility for the content of this publication lies with the authors. It does not necessarily reflect the opinion of the European Communities. The European Commission is not responsible for any use that may be made of the information contained therein.



## تقليل نفقات تدبير شؤون المنزل

لا ريب أن كل شخص يريد توفير قدر أكبر من النقود. وتتمثل إحدى الطرق الجيدة لتحقيق هذه الرغبة في توفير الطاقة المستخدمة في المنزل يومًا بيوم. وبالتالي يتوفر لديك قدر أكبر بكثير من النقود سنويًا. وبالإضافة إلى توفير قدر أكبر من المال لتدبير شؤون المنزل، فأنت تساعد في إيجاد بيئة أفضل، بما يتيح للأجيال المستقبلية فرصة الاستمتاع بالعيش في مجتمع يحافظ على موارده الطبيعية لفترة زمنية طويلة.

وقد تعاونت Energy Agency for Southeast Sweden (وكالة الطاقة بجنوب شرق السويد) والمجالس المحلية وشركات الإسكان والمنظمات مع بعضها البعض لإنتاج هذا الكتيب الذي يحتوي على بعض الأفكار الممتازة لتوفير الطاقة. ومن أجل توصيل هذه المعلومات إلى أكبر قدر ممكن من الناس، تمت ترجمة هذا الكتيب إلى عشر لغات مختلفة – وهي: العربية والإنجليزية والفنلندية والكردية والفارسية والألمانية والصومالية والسورانية والأسبانية.

اقرأ هذا الكتيب باهتمام. حيث إنه سيعينك على كل من توفير المال والحفاظ على الموارد الطبيعية في البيئة التي تحتضن الجميع.

**اقرأ المزيد حول الطاقة والبيئة:**

[www.energimyndigheten.se](http://www.energimyndigheten.se) «

[www.energi.kontorsydost.se](http://www.energi.kontorsydost.se) «

[www.blienergismart.se](http://www.blienergismart.se) «

بالاشتراك مع:



[www.byggebo.se](http://www.byggebo.se)

هاتف ٠٠ ٨٨٨-٤٩١

Energy  
Ambassadors

Intelligent Energy Europe

The sole responsibility for the content of this publication lies with the authors. It does not necessarily reflect the opinion of the European Communities. The European Commission is not responsible for any use that may be made of the information contained therein.