



راهنمایی درباره انرژی

خانه شما و گرم شدن کره زمین

تقریباً نیمی از گازهای گلخانه‌ای مضر بریتانیا در نتیجه کارهایی که ما هر روز انجام می‌دهیم تولید می‌شوند. شاید تعجب کنید، اما بیشتر این گاز را ما در خانه‌هایمان تولید می‌کنیم تا وقتی رانندگی می‌کنیم!

تخمین زده می‌شود که هر خانوار با استفاده اثربخش از انرژی علاوه بر کاهش تولید کربن و کمک به کره زمین بطور متوسط می‌تواند تا 300 پوند در قبض‌های حامل‌های انرژی خود صرفه جویی کند.

تمام راهنمایی‌های عملی مطرح شده در این راهنما هزینه اندکی دارند یا اصلاً هیچ هزینه‌ای ندارند، بعلاوه افزایش دائمی قیمت‌های حامل‌های انرژی، با رعایت آنها حتی پول بیشتری می‌توان صرفه جویی کرد!

خانه خود را با هزینه کمتری اداره کنید

چند گام ساده می‌تواند به شما کمک کند خانه خود را با هزینه کمتری اداره کنید، و دی‌اکسید کربن (CO2) مضر کمتری تولید کنید. بیش از نیمی از انرژی که ما در خانه استفاده می‌کنیم برای گرم کردن خانه و آب داغ است.

من چکار می‌توانم بکنم؟

- ترموستات اتاق خود را فقط 1 درجه پایین بیاورید. اینکار می‌تواند قبض گرمایش سالانه شما تا 10% پایین بیاورد.
- شب‌ها پرده‌ها را ببندید و مطمئن شوید که آنها درست پشت رادیاتورها (شوفاز) قرار گرفته‌اند تا مقدار حرارتی که از طریق پنجره‌ها از دست می‌رود کاهش پیدا کند.
- راه‌های ورود هوای سرد از طریق قاب پنجره‌ها، درها، سوارخ کلید و لتری‌اکس (شکافی که در بهای منازل برای فرستادن نامه به داخل وجود دارد) را ببوشانید، با انجام اینکار 15% کمتر حرارت هدر می‌رود.
- کنترل‌های وسایل گرمایشی را تنظیم کنید تا فقط زمانی که در خانه هستید خانه تان گرم شود.
- شوفازها را بطور منظم تمیز کنید تا مطمئن شوید که با حداکثر کارایی کار می‌کنند.
- خشک کردن لباس‌ها روی شوفاز مانع از گرم کردن خانه می‌شود و میعان ایجاد می‌کند. لباس‌ها را روی بند رخت و خشک‌کن لباس (clothes horse) خشک کنید.
- فشار آب دوش برقی پرفشار را کم کنید. داشتن دوش برقی پرفشار عالی است اما اگر بدانید چقدر آب مصرف می‌کند تعجب خواهید کرد - مصرف آب آن گاهی حتی بیش از یک وان حمام است.
- ارقام کنتور خود را بصورت منظم به شرکت فراهم‌کننده انرژی بدهید تا مبلغ قبض‌هایتان دقیق باشد. ارقام تخمینی گاهی اوقات باعث افزایش مبلغ قبض می‌شود.

برق و روشنایی

در خانه های ما وسایل و ابزار فراوانی وجود دارد، تمامی اینها برق مصرف می کنند- و قبض های برق و آلاینده ها را افزایش می دهند. استفاده از اغلب این وسایل غیرضروری است و ما با کمی تلاش می توانیم کارهایی برای کاهش قبض ها را انجام دهیم.

من چکار می توانم بکنم؟

تغییر لامپ های 60 وات به لامپ های کم مصرف تر 20 وات باعث صرفه جویی در میزان برق مصرفی شما می شود. لامپ های کم مصرف 10 برابر بیشتر از لامپ های معمولی عمر می کنند، و پول بیشتری برای شما صرفه جویی خواهند کرد-همچنین این لامپ را می توان بازیافت کرد و بنابراین با محیط زیست نیز سازگار هستند!

ما در بریتانیا هر سال با روشن گذاشتن غیرضروری لامپ ها 140 میلیون پوند پول تلف می کنیم. یادتان باشد وقتی اتاق را ترک می کنید لامپ را خاموش کنید.

- خانوارهای متوسط هر سال با قراردادن لوازم خانگی برقی روی حالت آماده به کار (standby) پول هدر می دهند. این مبلغ در بریتانیا تقریباً 1 میلیارد پوند است. وقتی از لوازم برقی استفاده نمی کنید یا وقتی باتری آنها کاملاً شارژ شده، آنها را از ساکت برق خاموشی کنید، مخصوصاً در شب.
- مطمئن شوید که قابلمه ها را روی شعله ای مناسب با اندازه آنها قرار می دهید در غیراینصورت ممکن است تا 40% حرارت را از دست بدهید، در قابلمه ها را نیز بسته نگه دارید تا زمان پخت را کوتاه و میعان را کم کنید.
- بیشتر مردم بیش از اندازه مورد نیاز در کتری آب می ریزند. جوش آوردن مقدار مناسب آب یکی از آسان ترین راهها برای کاهش مصرف انرژی است. در اطراف خانه راه بروید و پنجره ها و درها را چک کنید. اگر باد سرد احساس کردید ممکن است علامت این باشد که حرارت از دست می دهید. اگر از ورود هوای سرد از طریق چارچوب درها و پنجره ها بخوبی جلوگیری شود قبض های حامل های انرژی 2% کاهش پیدا می کنند.
- در صورت امکان از فر (آون) کمتر استفاده کنید. ابزار برقی دیگر مانند مایکروفر، ایرفرایر (سرخ کن با هوا) و آرام پزها انرژی کمتری مصرف می کنند و بنابراین هزینه مصرف آنها کمتر است.
- لپ تاپ ها 5 تا 10 بار کمتر از دستکتاب ها (کامپیوترهای رومیزی) انرژی مصرف می کنند.
- به دنبال وسایل برقی باشید که بالاترین کارایی را دارند (A++) و دارای لوگوی صرفه جویی در انرژی هستند. برچسب انرژی اروپا (EU) محصولات را از A++ (دارای بالاترین کارایی) و G (دارای کمترین کارایی) رتبه بندی می کند و طبق قانون این برچسب ها باید روی یخچال ها، ماشین لباسشویی و خشک کن و ماشین ظرفشویی نشان داده شوند.
- ماشین لباسشویی را با ظرفیت کامل استفاده کنید. این خیلی کارآمدتر از شستن لباسها در دو نوبت با نصف ظرفیت ماشین است، حتی اگر ماشین را روی برنامه نصف ظرفیت بگذارید.
- ماشین های خشک کن لباس یکی از پرمصرف ترین وسایل برقی خانگی هستند. اگر باید از آن استفاده کنید، لباس ها را پیشاپیش تا حد ممکن خشک کنید تا زمان استفاده از آنرا کاهش دهید.
- فریزرها را بطور منظم یخ زدایی کنید و آنها را پر نگه دارید. اگر فریزرتان پر نیست در جاهای خالی روزنامه یا کیسه های پلاستیکی قرار دهید تا با کاهش هوا در پول صرفه جویی کنید.
- دمای یخچال/فریزر خود را در درجه صحیح نگه دارید. این دما برای یخچال 2°C تا 3°C و برای فریزر -15°C (منهای 15 درجه سانتی گراد) است.

متخصص صرفه جویی در پول یک راهنمای مناسب برای صرفه جویی در مصرف انرژی دارد، شما می توانید آنرا اینجا نگاه کنید << [راهنمای صرفه جویی در انرژی](#)

آب

یک فرد متوسط روزانه 150 لیتر آب برای نظافت، نوشیدن، شستن و کشیدن سیفون استفاده می کند. برای انتقال و تصفیه آب مقدار زیاد انرژی مصرف می شود و مقادیر قابل توجهی کربن تولید می شود. تغییرات آب و هوایی بریتانیا را در خطر رو به افزایش خشکسالی و کمبود آب قرار می دهد و بنابراین بسیار مهم است که ما این منبع حیاتی را هدر ندهیم.

چکار می توانم بکنم؟

اگر آبگرمکن سیلندری (water cylinder) دارید باید آنرا روی 60 درجه قرار دهید. این حرارت به اندازه کافی داغ است که باکتری ها را بکشد و آب را به اندازه کافی گرم کند. اگر حرارت از این بالاتر باشد انرژی به هدر می رود و خطر سوختگی را افزایش می دهد.

- وقتی دندان هایتان را مسواک می زنید یا صورت تان را اصلاح می کنید شیر آب را باز نگذارید. 10 دقیقه باز گذاشتن شیر آب در روز می تواند در سال 22,000 لیتر آب هدر دهد.
- شیر آبی که چکه می کند می تواند هفته ای 140 لیتر آب هدر دهد – تقریباً برای پر کردن دو وان حمام کافی است. آنرا بدهید تعمیر کنند؛ با این شماره 0300 0111 یا 1144 یا 0300 111 1133 به ما اطلاع دهید.
- شستن ماشین با استفاده از شلنگ آب می تواند 15 برابر بیشتر از استفاده از سطل آب مصرف کند.
- مصرف آب در دوش گرفتن های کوتاه مدت خیلی کمتر از استفاده از وان حمام است.
- ردیای کربنی آب بطری 1000 برابر بیشتر از آب لوله کشی است.
- اجازه دهید ماشین ظرفشویی تمام تمیز کردن را انجام دهد. ظروف را قبل از گذاشتن در ماشین با آب داغ نشویید. فقط قبل از چیدن ظروف در ماشین ظرفشویی، آنها را از هرگونه مواد غذایی جامد پاک کنید و در مصرف آب و انرژی صرفه جویی کنید.

خرید مواد غذایی

ما می توانیم با کاهش پسماند ها در بودجه مواد غذایی مان صرفه جویی کنیم. ممکن است مقدار آلاینده های تولید شده توسط غذاهایی که می خوریم شما را متعجب کنید. منبع تامین مواد خوراکی شما، میزان بسته بندی ها، نحوه خرید مواد غذایی توسط شما، نحوه دور ریختن پسماند ها همه بر ردیای کربنی تاثیر دارند.

من چکار می توانم بکنم؟

- اگر به مقدار زیاد غذا بپزید، از غذای باقیمانده استفاده کنید و آنرا در ظرف هایی که هوا به درون آنها نفوذ نمی کند ذخیره کنید. برای دیدن دستورالعمل های پخت مواد غذایی به این آدرس مراجعه کنید:
www.lovefoodhatewaste.com/foods-and-recipes
- اگر باغچه دارید می توانید در آن بعضی چیزها را بکارید. از باغچه خود استفاده کنید و پول صرفه جویی کنید. حتی اگر باغچه هم نداشته باشید هنوز می توانید بعضی سبزیجات مانند چغندر، تربچه و کاهو را در طاقچه پنجره تان بکارید.

خرید

ما سالانه حدود 10 میلیارد کیسه پلاستیکی در بریتانیا استفاده می کنیم. اغلب آنها بازیافت نمی شوند و کیسه پلاستیکی برای تجزیه شدن تقریباً 1000 سال زمان لازم دارد. سالانه بیش از یک میلیون پرنده و صدها هزار پستاندار و لاک پشت بعلت خوردن پلاستیک یا گرفتار شدن در آنها جان خود را از دست می دهند.

من چکار می توانم انجام دهم؟

- استفاده مجدد از کیسه ها باعث می شود تعداد کیسه های پلاستیکی که سرانجام آنها به محل های دفن زباله، به اقیانوس ها و به سطل های آشغال ختم می شود کاهش پیدا کند.
- بیشتر مواد غذایی ما درون بسته بندی های پلاستیکی که برای محیط زیست زیانبار هستند ارائه می شوند. در صورت امکان مواد غذایی بسته بندی نشده خریداری کنید. گاهی میوه ها و سبزیجات فاقد بسته بندی ارزانتر هستند. به محصولات از بسته بندی شده نگاه کنید و قیمت ها را مقایسه کنید.

- از پسماندهای غذایی خود کمپوست تهیه کنید. اینکار کود مجانی برای باغچه شما فراهم می کند و پسماندهایی که به محل های دفن زباله ریخته می شوند را کاهش می دهد.
- خریداری مواد غذایی در فصل آنها و تولیدات محلی معمولاً ارزان تر است، آنها مزه بهتری دارند و برای رسیدن به دست شما مسافت کمتری را طی کرده اند.

حمل و نقل

حمل و نقل بزرگترین منبع شخصی انتشار آلاینده ها برای بسیاری از مردم است، بویژه آنهایی که بطور منظم رانندگی یا پرواز می کنند. سبک رانندگی شما می تواند تاثیر زیادی بر مصرف سوخت و در نتیجه بر هزینه ای که برای سوخت پرداخت می کنید داشته باشد.

من چکار می توانم بکنم؟

- رانندگی با سرعت 50 مایل در ساعت 30% کمتر از 70 مایل در ساعت سوخت مصرف می کند.
- تصور می شود که یک راننده معمولی می تواند با رانندگی کارآمدتر تقریباً 10% در مصرف سوخت صرفه جویی کند. برای اینکار می توانید سرعت خود را به آرامی بالا ببرید، نرم رانندگی کنید و در صورت امکان دنده را هر چه زودتر به بالاترین دنده مناسب تغییر دهید. مطلوب ترین حالت، وقتی است که دور موتور حدود 2000 rpm در یک ماشین دیزلی و حدود 2500 rpm در یک ماشین بنزینی است.
- برداشتن وزن اضافی که مورد نیاز نیست، برای مثال باربند، مصرف سوخت را کاهش می دهد.
- مطمئن شوید که فشار باد تایرها مناسب و تنظیم شده است؛ اینکار در مصرف سوخت صرفه جویی می کند و سایش و پارگی تایرها را کاهش می دهد.
- استفاده اشتراکی از ماشین راهی برای کاهش آلاینده ها و هزینه سوخت است. از طریق این وبسایت می توانید دوستان ماشین (car buddies) پیدا کنید. www.liftshare.com/uk
- دوچرخه سواری کنید! 30 دقیقه دوچرخه سواری در روز 4 سال به طول عمر شما اضافه می کند.

استفاده مجدد و بازیافت

بازیافت، ردپای کربنی زباله های شما را کاهش می دهد و به مزایای زیست محیطی در یک سطح گسترده کمک می کند. هر سال در بریتانیا، ما حدود 23 میلیون تن زباله خانگی به محل دفن زباله ها می فرستیم، 60% این زباله ها قابل بازیافت هستند. محل دفن زباله ها مخصوصاً منبع تولید آلاینده های گلخانه ای هستند زیرا زباله ها دفن می شوند، و این باعث می شود که آنها تجزیه شوند و گاز متان آزاد کنند، این گاز 33 بار از دی اکسید کربن قوی تر است. علاوه بر چیزهایی که شما معمولاً انتظار دارید بازیافت شوند، مانند کاغذ، شیشه و آلومینیوم، بسیاری از اشیاء ناخواسته دیگر از یخچال گرفته تا میز و صندلی، کمد، تختخواب و غیره را نیز می توان بازیافت کرد.

من چکار می توانم بکنم؟

- یک فرد معمولی در سال حدود 19 کیلوگرم پست ناخواسته (junk mail) دریافت می کند. برای خروج از فهرست پست های مستقیم ناخواسته با Mailing Preference Service در این آدرس www.mpsonline.org.uk ثبت نام کنید یا با شماره 0845 703 4599 تماس بگیرید، یا به این آدرس برای آنها نامه بنویسید: MPS, Freepost, London, W1E 0ZT
- بازیافت هیچوقت به این آسانی نبوده است. با استفاده از سطل های بازیافت در خانه و یا تسهیلات عمومی بازیافت را انجام دهید.
- لباس های ناخواسته خود را اگر قابل استفاده هستند به دوستان، خانواده یا خیریه بدهید.

منابع و حمایت های مفید

<https://north.jigsawhomes.org.uk/information-article/energy-advice#>

اگر برای کمک به حل مشکل هزینه های فزاینده زندگی به راهنمایی بیشتر نیاز دارید، ما اینجا هستیم که کمک کنیم. اگر به کمک اضافی نیاز دارید، **صفحه وب اختصاصی ما** حاوی اطلاعات مهم و لینک های مفید به سرویس های حمایتی است. در زیر فهرست سازمان هایی که ممکن است بتوانند حمایت های اضافی در اختیار شما قرار دهند آمده است:

مصرف کننده

شما می توانید برای کمک و حمایت در زمینه بدهی، افزایش درآمد یا قبض حامل های انرژی با شماره ویژه مصرف کنندگان سیتی زنز ادوایس (مشاوره شهروندان) 0808 223 1133 تماس بگیرید یا از وبسایت آنها بازدید کنید Citizens Advice >> اگر نمی توانید از طریق تلفن بشنوید یا صحبت کنید، می توانید مطالبی که می خواهید بگویید را با گرفتن شماره 18001 و سپس 0808 223 1133 تایپ کنید.

نگرانی درباره پول یا بدهی

تیم مجرب مشاوره پولی (Money Advice) ما در دسترس است تا راهنمایی های رایگان و بیطرفانه در اختیار شما قرار دهد. GroupMoneyAdvice@jigsawhomes.org.uk

اگر در زمینه بدهی مشکل دارید، پیدا کردن جایی قابل اعتماد که بتوان از آن کمک گرفت می تواند دشوار باشد. وبسایت Money helper دارای فهرستی از خدمات مشاوره رایگان بدهی است که ممکن است بتواند کمک کند:

Stepchange Debt Charity

www.stepchange.org.uk

0800 138 1111

Pay Plan

www.payplan.com

0800 280 2816

National Debtline

www.nationaldebtline.org

0808 808 4000

افزایش رسانیدن درآمد

شما می توانید در خانه با استفاده از Entitledto یا Turn2Us بنفیت هایی که می توانید دریافت کنید را سریعاً چک کنید. اگر برای چک کردن بنفیت هایی که می توانید دریافت کنید یا برای ارائه کلیم (claim) به کمک نیاز دارید با مشاوره شهروندان (Citizen Advice) در منطقه خودتان تماس بگیرید و یا در انگلستان با Adviceline با شماره 0800 144 8848 و در ویز با Advicelink با شماره 0800 702 2020 تماس بگیرید.

حمایت اضطراری برای غذا و مواقع بحرانی

مقامات محلی باید بتوانند حمایت هایی که برای مواقع بحرانی وجود دارند را به شما نشان دهند. برای پیدا کردن نزدیکترین بانک غذایی به وبسایت Trussel Trust سر بزنید. معمولاً باید یک کوپن غذا از یک موسسه محلی بگیرید یا با این شماره رایگان 0808 208 2138 تماس بگیرید و در مشاوره شهروندان (Citizen Advice) با یک مشاور آموزش دیده صحبت کنید.

اگر تلفن هوشمند داشته باشید، اپلیکیشن هایی مانند OLIO و TooGoodToGo در صورتیکه در نزدیکی محل زندگی شما مواد غذایی با قیمت ارزان به فروش برسد به شما اطلاع خواهند داد.

<https://north.jigsawhomes.org.uk/information-article/energy-advice#>

اثر بخشی انرژی

برای راهنمایی درباره وام های بلاعوض (grant) به وبسایت Simple Energy Advice سر بزنید یا جهت کمک برای استفاده از وبسایت با شماره 0800 444 202 تماس بگیرید.

تراست صرفه جویی در انرژی (Energy Saving Trust) راهنمایی هایی درباره راههای صرفه جویی انرژی در خانه ارائه می دهد. از وب سایت آنها دیدن کنید: [Energy Saving Trust](https://www.energy-saving-trust.org/)
سرویس راهنمایی درباره خانه ها گرم و امن NEA روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت 10 تا 12 ظهر قابل دسترسی است. با این شماره 0800 304 7159 با آنها تماس بگیرید.

سایر موارد

در صورت استشمام بوی گاز یا مشکوک بودن به نشت گاز در 24 ساعت شبانه روز با خدمات ملی اورژانس گاز (National Gas Emergency Service) با شماره 0800 111 999 تماس بگیرید. اگر ناشنوا یا کم شنوا هستید می توانید با خدمات تلفن نوشتاری (text phone) از طریق شماره 18001 و سپس 0800 371 787 تماس بگیرید.

اگر برق خانه تان قطع شده است با شماره 105 با خط ملی قطع برق تماس بگیرید.

اغلت خدمات آتش نشانی طرحی برای بازدید از خانه ها به نام بازدید امن و خوب (Safe and Well) و یا بازدید ایمنی خانه در مقابل آتش سوزی (Home fire safety visit) دارند، این طرح مخصوصا برای افرادی است که ممکن است در معرض خطر بیشتری قرار داشته باشند مانند بیماران یا بچه ها. برای اطلاعات بیشتر با خدمات آتش نشانی محله خود تماس بگیرید. آنها خانه شما را برای هرگونه خطر آتش سوزی چک می کنند و برای کاهش این خطرات شما را راهنمایی می کنند و توصیه هایی ارائه می دهند.