

# الحاجة المستمرة إلى تكييف الهواء ترفع فواتير الكهرباء

## اعتماد أنظمة الطاقة الشمسية في المنازل يمكن من توفير أموال كثيرة



### الطاقة الشمسية بديل من أجل مواجهة ارتفاع فواتير الكهرباء

وعند الاستعانة بشخص تقني خبير وموئل لترتيب أنظمة التدفئة والتهوية والتكييف أو فحصها، فإنه يضمن أن هذا النظام يعمل بأفضل أداء، وأن المستخدم لا يتعرض لخسارة المال نتيجة لذلك. ومن خلال الحفاظ على نظام ضبط الحرارة في أفضل حالاته، فإن ذلك يؤدي إلى تجنب عمله بشكل أقوى لتعويض الطاقة الضائعة. ومن ناحية أخرى، فإن تنظيف الفلاتر المسدودة والفتحات المتسخة يساهم بالعمل بكفاءة. سيؤدي هذا في النهاية إلى زيادة عمر نظام التكييف وتقليل استهلاك الطاقة وخفض البصمة الكربونية وتوفير المال. كما بلغت الخبراء إلى ضرورة مراقبة الأجهزة الإلكترونية باستخدام أتمتة إنترنت الأشياء، وإنترنت الأشياء هو مصطلح شامل يُستخدم لجميع التقنيات، التي تمكن اتصال الجهاز بالإنترنت؛ فهو ببساطة يجعل منزلك "منزلاً ذكياً"، ويمكن من التحكم في جميع أجهزتك الإلكترونية عبر تطبيق أو حتى أمر صوتي. وباستخدام أجهزة الاستشعار يقوم النظام بجمع البيانات باستمرار لتحديد أنماط الاستهلاك الخاصة بك.

وتعمل هذه الأفلام على تحسين توفير الطاقة من خلال حجب ما يصل إلى 80 في المئة من حرارة الشمس وتقليل تأثير الأشعة فوق البنفسجية، التي تؤثر على الأثاث والسجاد والأرضيات. ومن خلال التخلص من الطاقة القادمة من الشمس، فإن الضوء لا يزال قادراً على المرور عبر الزجاج مع الحفاظ على درجة حرارة معتدلة داخل الغرفة أو السيارة.

### التحول إلى الطاقة الشمسية يمكن السكان من توفير أموال كثيرة على فواتير الكهرباء، لمدة تتراوح من 25 إلى 30 سنة

وينصح الخبراء بفحص كفاءة وحدات التكييف في المنزل، ذلك أن فواتير الكهرباء ترتفع بسبب التبريد وتكييف الهواء؛ لذلك من الضروري اتخاذ قرارات ذكية بشأن نظام التدفئة والتهوية وتكييف الهواء في المنزل.

بإشارة "لاد"، فمن المتوقع أن يصل التوفير في الطاقة إلى 30 في المئة. ومن ثمة بإمكان المرء تعويض المبلغ المدفوع خلال أول 4 شهور. واعتماداً على الاستخدام، فإن متوسط عمر مصباح "لاد" يصل من 5 إلى 10 سنوات، وهو عمر طويل، ويمكن أن تؤثر إضاءة "لاد" بشكل إيجابي على البيئة. وتعتبر مصابيح "لاد" فعالة؛ لأنها تستخدم حداً أدنى من الطاقة بنسبة 75 في المئة على الأقل وتندوم 25 مرة أطول. وهذا يعني أنه سيكون عليك استبدال العديد من المصابيح العادية لتعادل مدة عمل مصباح واحد من نوع "لاد".

ومن خلال استخدام أفلام تظليل النوافذ وعوازل حرارة الشمس السكنية، فمن الممكن الاستمتاع بالراحة من الشمس دون الإحتياج خلف ستائر ثقيلة أو في ظلال غرفة مظلمة. يمكن أن تقلل العوازل بشكل كبير من الحرارة، التي تمر عبر النافذة، كما أنها تعكس الأشعة فوق البنفسجية الضارة.

معيشة الأفراد عن طريق توفير الأموال، ومن المتوقع أن تسود تجربة توليد الكهرباء عن طريق الشمس بحلول العام 2050.

كما يعد الانتقال من المصابيح التقليدية إلى مصابيح "لاد" الموفرة للطاقة طريقة رائعة لتقليل فواتير الطاقة بشكل كبير، وكذلك لتقليل انبعاثات غاز ثاني أكسيد الكربون، خصوصاً وأن الإنارة تشكل بين 20 و30 في المئة من فاتورة الكهرباء.

وبمجرد استبدال المصابيح الموهجة القديمة أو الهالوجينية أو الفلورية



تدفع الحاجة المستمرة لتكييف الهواء في فصل الصيف إلى الترفيع في معدلات استهلاك الطاقة وبالتالي الترفيع في فواتير الكهرباء. وقد يتحول الأمر إلى مشكلة شائعة بين الناس في حال لم يتمكنوا من إدارة مواردهم المالية. ويعتبر الاعتماد على الطاقة الشمسية كبديل حلاً من الحلول المطروحة لجابهة ارتفاع فواتير الكهرباء.

دبي - أظهرت جائحة كورونا أن المجتمعات البشرية قادرة على تبني التغييرات بسرعة. وفيما تسعى الشركات إلى شق طريقها خلال الأزمة الاقتصادية، يمكن لكل شخص أن يؤدي دوراً بالغ الأهمية في بناء بيئة مستدامة، وذلك بمجرد إجراء بعض التغييرات في أسلوب الحياة. ولا شك أن ارتفاع فواتير الكهرباء يعد من أبرز المشكلات الشائعة خلال فصل الصيف بسبب الحاجة المستمرة لتكييف الهواء. ومع ذلك، يمكن لبعض شركات الطاقة مساعدة السكان على إدارة مواردهم المالية بشكل أفضل عن طريق خفض فواتير الكهرباء الخاصة بهم خلال العامين المقبلين. وبالتالي، توفير مبالغ ضخمة من المال مع الحفاظ على مستقبل مستدام بعد الجائحة.

مع قضاء المزيد من الوقت في المنزل يحاول السكان الوصول إلى هدف، يتمثل في تقليل النفقات والعيش بأسلوب حياة مستدام

### مع قضاء المزيد من الوقت في المنزل يحاول السكان الوصول إلى هدف، يتمثل في تقليل النفقات والعيش بأسلوب حياة مستدام

وتسببت الجائحة في وضع ضغوط هائلة على الاقتصاد العالمي، وأدت إلى إحداث ضرر لا يمكن إنكاره على الموارث المالية لجميع الناس. ومع قضاء المزيد من الوقت في المنزل، يحاول السكان إيجاد طرق للتعامل مع هذا الوضع الطبيعي الجديد من أجل الوصول إلى الهدف، الذي يتمثل بتقليل النفقات والعيش بأسلوب حياة مستدام. ورغم أنه ليس من السهل السيطرة على معظم النفقات بسبب عوامل خارجية، فمن الممكن بالنسبة للمقيمين بالتأكد توفير مبلغ ضخم من خلال اعتماد أنظمة الطاقة الشمسية في منازلهم. ومن خلال التحول ببساطة إلى الطاقة الشمسية، يمكن للسكان توفير أموال كثيرة كل عام على فواتير الكهرباء الخاصة بهم، لمدة متوسطة تتراوح من

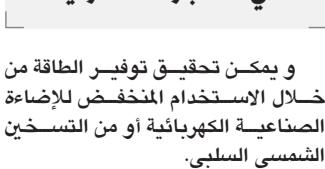
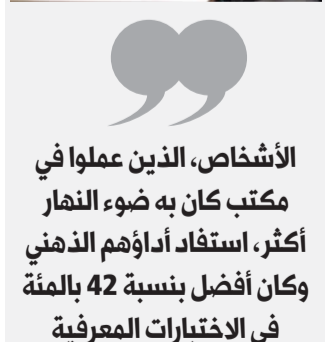
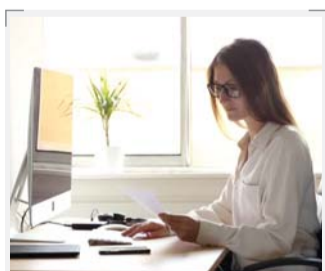
## ضوء النهار في المكتب يضمن كفاءة أكبر في العمل

واشنطن - أشارت دراسة أمريكية حديثة إلى أن ضوء النهار في المكتب يضمن للموظفين نوماً أفضل والعمل بكفاءة أكبر.

وأوضحت الدراسة، التي نشرت نتائجها في دورية علمية أن التجربة تمت في مكتبين متجاورين يختلفان فقط من حيث ظروف الإضاءة. وأظهرت النتائج أن الأشخاص، الذين عملوا في مكتب كان به ضوء النهار أكثر، ينامون بمعدل 37 دقيقة أطول مقارنةً بالعاملين في مكتب به الستائر التقليدية. كما استفاد أداءهم الذهني أيضاً، وكان أداءهم أفضل بنسبة 42 بالمئة في الاختبارات المعرفية.

ومن جانبها أكدت الجمعية الأمريكية للقلب على أهمية النوم، موضحة أن مشاكل قلة النوم لا تقتصر على قلة الانتباه والتأخر في العمل، ولكنها تمهد الطريق للإصابة بأمراض خطيرة مثل السكتات الدماغية ومرض الزهايمر والسكري من النوع 2 والإكتئاب وزيادة الوزن والسمنة. لذا تنصح الجمعية باخذ قسط كافٍ من النوم ليلاً بمعدل لا يقل عن 6 ساعات، مشيرة إلى إمكانية التمتع بنوم هائل وصحي من خلال اتباع طقوس معينة كالذهاب إلى الفراش في مواعيد ثابتة والابتعاد عن الأطعمة الدسمة قبل النوم، وكذلك التخلي عن الأجهزة الإلكترونية كالهواتف الذكية والحواسيب اللوحية قبل الذهاب إلى الفراش بوقت.

ويمكن تحقيق توفير الطاقة من خلال الاستخدام المنخفض للإضاءة الصناعية الكهربائية أو من التسخين الشمسي السليبي.



## اختيار بياضات سرير قطنية يتيح الاستمتاع بنوم هائل

ولكن مع استعمال المنسوجات والمفارش جيدة التهوية، فإنه يمكن الاستمتاع بنوم هائل خلال الصيف حتى دون وجود مكيف هواء.

ومن جانبه أوضح مارك بوهل، رئيس الجمعية الألمانية لتاجر المفروشات والأسرة، قائلاً "تعد المنسوجات الخفيفة، التي تقوم بتصريف الرطوبة للخارج، من الخامات المناسبة لمفارش وبياضات السرير، وكلما كانت المنسوجات أخف، كان ذلك أفضل".

وينصح مارك بوهل بالاعتماد على المنسوجات المصنوعة من القطن والكتان، وعلى ذلك بقوله "تمتاز المنسوجات القطنية بامتصاص الرطوبة بصورة جيدة، كما يمتاز الكتان بتأثير مبرد على الجلد، ولذلك يكثر ارتداء الملابس

المصنوعة من الكتان في المناطق المدارية الحارة". كما تمتاز البياضات والمفارش المصنوعة من المنسوجات القطنية بتفاديه عالية للهواء.

وأوصى مارك بوهل بالاعتماد على النسيج القطني الخفيف المصنوع من التيل، على العكس من المفروشات السمكية المصنوعة من الفلانيل أو الجيرسي أو الفانيلا أو الألياف الدقيقة، والتي لا تتناسب مع الليالي الصيفية الحارة، كما أن الساتان يعتبر أكثر كثافة من المنسوجات الأخرى.

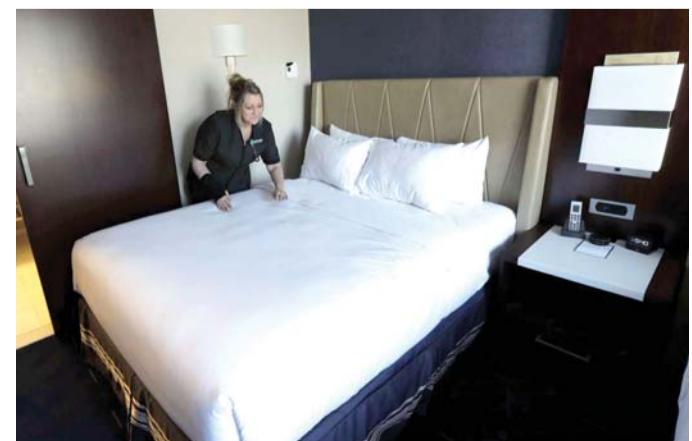
وعلى غرار المنسوجات القطنية هناك اختلافات بين المنسوجات المصنوعة من التيل، وأوضح الخبير مارك بوهل قائلاً "في الأنواع الرخيصة من هذه المنسوجات يتم إنشاء شكل الموجة بطريقة كيميائية". ويضعف شكل الموجة مع كل غسلة، ولكن مع الأنواع الجيدة من هذه المنسوجات فإنه يتم إنشاء الموجة أثناء عملية النسيج، ولذلك ينصح الخبير الألماني بعدم شراء المنسوجات المعبأة دون التحقق من ملمسها، وإذا لزم الأمر يجب طلب فتح عبوة التغليف قبل الشراء.

ويجب غسل بياضات مفارش السرير بصورة منتظمة خلال فصل الصيف والاستمتاع بشعور منعش. وبدوره ينصح برند غلايسيل، من الرابطة الألمانية لمنتجات الغسيل والعناية بالجسم، قائلاً "يجب تغيير بياضات السرير في الأحوال العادية كل أسبوعين، ولكن من الأفضل تغييرها كل أسبوع عند التعرق بغزارة". ويجب غسل مفارش السرير والبياضات على درجة حرارة 40 مئوية على الأقل.

برلين - يصعب على المرء الخلود للنوم ليلاً في ظل درجات الحرارة المرتفعة خلال فصل الصيف. ويمكن مواجهة ذلك من خلال اختيار بياضات سرير مصنوعة من خامات مناسبة تتيح الاستمتاع بنوم هائل ومريح.

وأوضح طبيب النوم الألماني هانز كريستيان بلوم أن أفضل درجة حرارة لغرفة النوم هي 16 إلى 18 درجة مئوية، على الرغم من أنها تبدو باردة نسبياً، إلا أن الجسم ينظم درجة الحرارة أثناء النوم.

وعادة ما تؤثر درجات الحرارة المرتفعة بشكل سلبي على النوم العميق، وتجعل المرء يستيقظ كثيراً، كما تتسبب الرطوبة العالية مع درجات الحرارة المرتفعة في ظهور بقع العرق على السرير،



المنسوجات الخفيفة تساعد على تصريف الرطوبة