

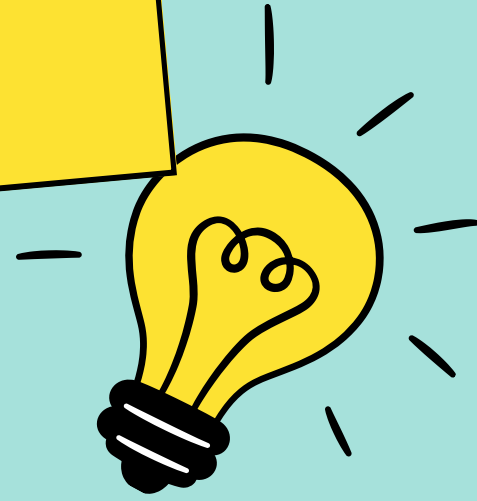


outsidethebox



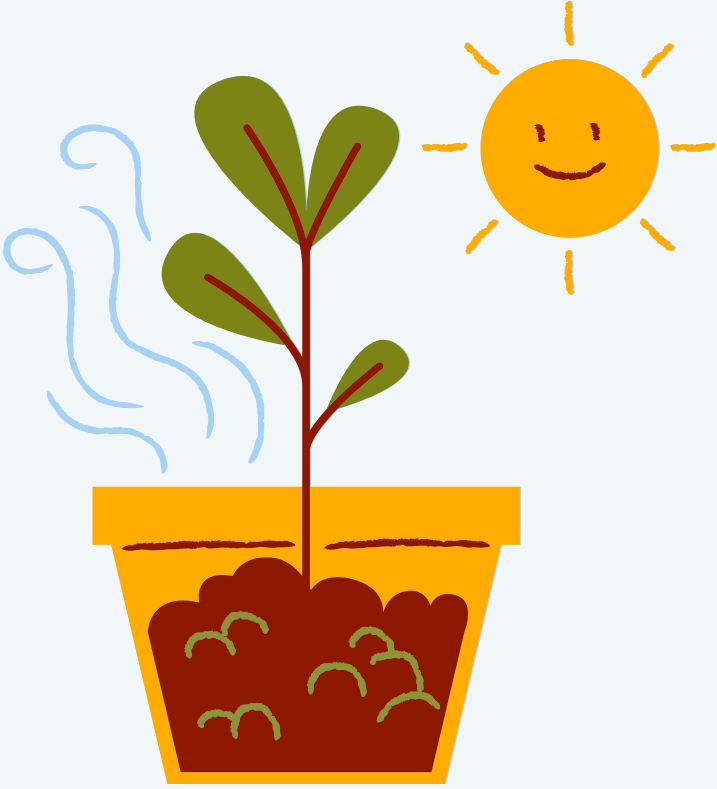
المناخ

دردشة



توفير الطاقة والمال:
نصائح مفيدة من
المجتمعات في
اسكتلندا

نصائح لتوفير الطاقة



لا يمكن للأفراد والمجتمعات إصلاح حالة الطوارئ المناخية بمفردهم لأن ذلك يحتاج أيضاً إلى أن تبدي الشركات والصناعات والحكومات الوطنية والمحلية أفعالاً. وبالرغم من ذلك، فإنه لا يزال بإمكاننا أن نساعد من خلال القيام بأعمالنا الصغيرة اليومية، ومن خلال الضغط على السياسيين والجهات الخدمية لدينا ليفعلوا المزيد. هذا الدليل مليء بتلميحات مفيدة حول تغييراتٍ سهلةٍ يمكن لك أن تجربها لتوفير الطاقة والمال. نتمنى أن تجده مفيداً.

“

إن التحول إلى منتجات أكثر استدامة قد وفر لي الكثير من المال وساعد في تقليل نفائاتي البلاستيكية. إنني فقط أتمنى لو أنني كنت قد فعلت ذلك في وقتٍ سابق!

”

نصائح للبقاء دافئاً وتوفير الطاقة

لقد تحدثنا إلى أناس من جميع أنحاء اسكتلندا حول تلميحاتهم ونصائحهم لتوفير الطاقة. قام الكثير من الأشخاص بإخبارنا ببعض النصائح حول الأشياء التي يمكنك القيام بها حتى تبقى دافئاً في منزلك:

حافظ على نشاطك - حتى في المنزل، انهض أو تجول أو اصعد وانزل الدرج أو قم بمهمة منزلية سريعة (يمكن أن يساعد ذلك أيضاً في جعل "القيام بالأعمال المنزلية" أكثر قابلية للتدبير - وتقسيمها إلى مهام فردية قصيرة بدلاً من ماراتون على مدار اليوم!)

أعمال البستنة - إذا كنت تشعر بالحيوية، اخرج واكنس أو جرّف بعض أوراق الشجر - حتى ولو كان ذلك لمدة 5 دقائق - فسوف يدفئك ذلك

ضع لحافاً أو بطانية إضافية في الليل

استخدم قارورة ماء ساخن

استخدم بطانية كهربائية لتدفئة سريرك بدلاً من تدفئة غرفتك

تناول مشروباتٍ ساخنةٍ أو حساءً طوال اليوم

تناول وجبات منتظمة وكمية كافية من الكربوهيدرات (المعكرونة والأرز والبطاطس والخبز)

تناوب مع منزل أحد الأصدقاء أو الجيران - تشاركوا القهوة والكعك أو الغداء، بحيث يتم تشغيل مجموعة واحدة فقط من أجهزة التدفئة والطباخ

دحض الخرافات حول الطاقة

"معظم الحرارة تهرب عبر النوافذ" - في الواقع، تهرب معظم الحرارة عبر الجدران إذا لم يكن لديك عزل جيد. لكن إغلاق الستائر ليلاً يساعد بالتأكيد على إبقاء الحرارة في الداخل.

"إن شواحن أجهزة الهاتف والحاسوب (الكمبيوتر) المحمول لا تستهلك الطاقة إذا لم تكن متصلة بجهاز ما" - خاطئ - قم بإطفائها من المقبس وانزع القابس بمجرد أن يكون الجهاز قد شُحن. (كما أنها تشكل خطر حريق).

"إن تشغيل وإطفاء الأضواء يستهلك المزيد من الطاقة" - خاطئ.

"إن مصابيح الـ LED هي أكثر تكلفةً من المصابيح العادية" - خاطئ، يمكن لها أن تدوم لمدة تصل إلى 20 عاماً، لذا عند مقارنة التكلفة كل جنيهه مقابل جنيهه فهي أقل تكلفةً.

"إن ضبط ناظم الحرارة (الترموستات) على درجة حرارة أعلى يؤدي إلى تدفئة الغرفة بشكل أسرع" - سيستغرق الأمر القدر نفسه من الوقت، ولكن سينتهي بك الأمر باستهلاك طاقة أكثر إذا قمت بتدفئة الغرفة إلى درجة حرارة أعلى.

"إن إبقاء التدفئة تعمل طوال الوقت على الوضع المنخفض يوفر الطاقة" - على الأرجح لا - إذا كان لديك عزل جيد.

"التدفئة المركزية هي الخيار الأفضل" - ليس دائماً - لا فائدة من تدفئة جميع غرف المنزل إذا كنت لا تستخدمها. تأكد من أن يكون لمشعات التدفئة المركزية نواظم حرارة منفردة.

"إن غسل الأطباق يدوياً يوفر الماء الساخن" - لا - إذا كان لديك غسالة أطباق، فإن تشغيلها عندما تكون ممتلئة هو أكثر اقتصادياً من غسل الأطباق يدوياً.

الفضاءات الاجتماعية

قد قامت العديد من المجتمعات في جميع أنحاء اسكتلندا بتنظيم "فضاءات اجتماعية" يمكن لأي شخص الدخول إليها لتوفير تكاليف الطاقة والبقاء على تواصل. إذا كنت تريد أن تبدأ فضاءك الاجتماعي الخاص، فإليك بعض النصائح:

أين (المكان): المكتبات العامة، والمراكز المجتمعية، والمقاهي، والحانات. حاول إيجاد فضاءٍ يستطيع معظم الناس الوصول إليه وتحدث مع الناس حول كيف يمكن لك أن تجعلها في متناول الجميع.

السلامة من فيروس كورونا: فكر في التهوية، وتنظيف الأثاث بالمسح، ومباعدة المقاعد بحيث يكون هناك بعض المسافة بينها.

الأمر التي يمكن القيام بها: يمكن أن تكون هذه الفضاءات حتى أفضل إذا كانت تستطيع تقديم مشروبات ساخنة أو وجبات خفيفة أو الوصول إلى الإنترنت أو نقاط للشحن أو أنشطة مثل مجموعات الحياكة أو عروض الأفلام. كذلك توفر العديد من الفضاءات أنشطة أو ألعاباً للأطفال. فكر فيما قد يرغب الأشخاص في مجتمعك في رؤيته.

إذا كنت تفكر في البدء بفضاء اجتماعي في منطقتك، فإن الدليل التالي يحتوي على الكثير من النصائح: "ترحيب حار. إنشاء فضاءٍ دافئ في مجتمعك" على الرابط

www.cilip.org.uk/page/warmspaces2022

ففيه معلومات حول تكاليف التدفئة والصحة والسلامة وإمكانية الوصول والمزيد.



المواصلات المجتمعية

يلجأ العديد من الأشخاص في جميع أنحاء اسكتلندا للمواصلات المجتمعية أو مشاركة السيارات أو ركوب الدراجات للتنقل. يمكن أن تكون هذه الرحلات للذهاب إلى المواعيد الطبية، أو الارتباطات الاجتماعية، أو المدرسة، أو الأنشطة الجماعية.

أحد الأمثلة الرائعة هو مواصلات الخط المباشر المجتمعية Beeline Community Transport في موراي Moray. تساعد هذه المنظمة التطوعية السكان المحليين على أن يحضروا المواعيد الطبية، ويستمرروا في أن يكونوا جزءاً من النوادي الاجتماعية ليتجنبوا أن يصبحوا معزولين، وتصطحب الناس في خرجات (نزهات) ليكونوا صداقات جديدة كما تساعد الناس على الوصول إلى مكاتب البريد أو المتاجر في القرى المجاورة.

نحن نعلم أنه في العديد من المناطق الريفية يكون الوصول إلى المواصلات العامة أكثر عُسراً والاعتماد عليها أكثر صعوبة. في إيغليشام Eaglesham في مقاطعة شرق رينفروشاير، اجتمع القرويون معاً لإنشاء مجموعة على الفيسبوك لمشاركة ركوب السيارة حيث يعرض أولئك الذين يستطيعون القيادة خدمة التوصيل إلى محطة القطار التي تبعد 4 أميال.

في منطقة شاولاندز Shawlands في غلاسكو، هناك حافلة دراجات Bike bus تساعد الأطفال المحليين على الوصول إلى المدرسة مع بقائهم نشيطين. تجتمع مجموعة من البالغين والأطفال الذين يركبون الدراجات أو السكوتر أو المركبات ذات العجلات معاً صباح كل يوم جمعة على طول طريقٍ كان من الممكن أن يكون خطيراً للغاية لولا ذلك.



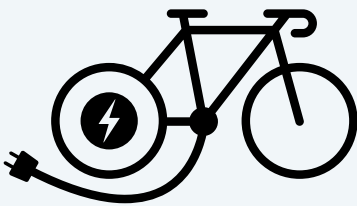
الدراجات الكهربائية وركوب الدراجات

يدعم مشروع LINKS في آيماوث Eyemouth العائلات المحلية للتواصل من خلال طعام صحي ومنخفض الميزانية. لقد كانوا محظوظين كفايةً للحصول على تمويل من اليانصيب الوطني National Lottery "معاً من أجل كوكب أفضل" لشراء دراجة شحن كهربائية.

يُمْكِنُ ذلك المتطوعين من توصيل أكياس الوصفات في المنطقة المحلية دون الإضافة إلى الانبعاثات الضارة من السيارات. ويعمل الفريق الآن مع الشركاء لتنسيق الإعارة على نطاق أوسع لمجموعات أخرى.



تلقت منظمة Sea the Change في آيماوث Eyemouth مؤخراً تمويلاً لتنسيق برنامج إعارة دراجاتٍ للأطفال، بالإضافة إلى التدريب على صيانة الدراجات لتلاميذ المدارس الثانوية. يرتبط هذا بشكل محكم مع مسار دراجات Kirkpatrick C2C الجديد الذي يمتد لمسافة 250 ميلاً من سترانير Stranraer إلى آيماوث Eyemouth.



مكتبات الإعارة

تقوم المكتبات في جميع أنحاء اسكتلندا بإعارة الكثير من الأشياء المختلفة - وليس الكتب فقط.

باشرت المكتبات في مقاطعة شرق رينفروشاير بالعديد من "المقايضات" على مدى السنوات القليلة الماضية. إنهم يديرون "مقايضة للويلي Welly Swap" لجزمات ويلنغتون للأطفال، دونما ضرورة للتبرع بزوج من الجزمات للحصول على زوج. كما يقومون أيضاً بمقايضة لأزياء الهالوين في شهر أكتوبر/تشرين الأول لمساعدة الأشخاص على إعادة تدوير الأزياء وتوفير المال. تدير المكتبات أيضاً مبادرة لأدوات مساعدة السمع حيث يمكنك أن تتحصّل على بطاريات أدوات مساعدة السمع. توفر مكتبة ثورنليبانك Thornliebank أيضاً مكتبة للبذور حيث يقومون بجمع وتخزين وتوزيع بذور الزهور على المجتمع المحلي.

يوفر مشروع خدمات المكتبة العامة الأسكتلندية التسع أمكانية الوصول المجاني إلى المعدات اللازمة لإصلاح أغراض يومية وإعادة استخدامها وإعادة تدويرها للأفضل من خلال مراكز الإعارة والإصلاح Lend & Mend Hubs الخاصة بها. تشكل مراكز الإعارة والإصلاح Lend & Mend Hubs "شبكة" من المراكز التدويرية المستدامة في جميع أنحاء اسكتلندا.

توجد أنواع أخرى من المكتبات أيضاً. تدير منظمة ساوث سيدز (بذور الجنوب South Seeds) في جلاسكو مكتبة أدوات حيث يمكنك استعارة أكثر من 500 أداة! حتى أنهم يديرون ورش عمل حيث يمكنك تعلم مهارات جديدة باستخدام أدواتهم مثل كيفية وضع رفّ.

طرائق بديلة للطبخ

أصبحت المقالي الهوائية Air fryers والطباخات البطيئة Slow cookers شائعة جداً خلال السنوات القليلة الماضية، لكن لا يزال الكثير من الناس لا يعرفون كيفية عملها.

المقلاة الهوائية

المقالي الهوائية هي أفران حرارية صغيرة ويمكن استخدامها كبديل للفرن العادي أو مقلاة الدهون العميقة. تقوم حجرة الطهي الداخلية بإشعاع الحرارة بالقرب من الطعام ثم تقوم المروحة بتحريك الهواء الساخن حول الطعام. أن المقلاة الهوائية مثالية لطهي وجبات صحية ومقرمشة باستخدام طاقة أقل. يمكنك طهي تشكيلة متنوعة من الأشياء في المقلاة الهوائية مثل اللحوم والخضروات وحتى كعكات السكون Scones! إن المقالي الهوائية أكثر كفاءة في استخدام الطاقة بنسبة 50% تقريباً من الأفران وتستهلك وقتاً أقل في الطهي.

الطباخ البطيء

تم تصميم أجهزة الطباخات البطيئة لطهي الطعام ببطء، عند درجة حرارة منخفضة وإبقائه ساخناً. على الرغم من أن أجهزة الطباخات البطيئة تستغرق وقتاً أطول لطهي الطعام، إلا أنها غالباً ما يتم تصنيف استطاعتها بأقل من 200 واط، مما يجعلها واحدة من أكثر الأجهزة كفاءة في استخدام الطاقة في مطبخك - عُشر ما هو الحال في بعض الأفران الكهربائية. يستخدم الطباخ البطيء متوسط الحجم 1.3 كيلوواط ساعي فقط لكل وجبة، وهو ما يصل إلى حوالي 45 بنساً على متوسط تعرفه الطاقة الحالية.



موانع تيار الهواء

إن صناعة مانع لتيار الهواء يمكن أن تكون مشروعاً رخيصاً وبهيجاً يمكنك العمل عليه - حتى مع الأطفال. يمكن صنع أبسط شكل منها باستخدام فردة من لباس ضيق قديم Tights وحشوها بالكامل بالخزق الممزقة وربط عقدة في النهاية.

لقد قدم أصدقاؤنا في منظمة ريتويد ReTweed في آيماوث Eyemouth إلى مجموعة LINKS لتعليم الناس كيف يصنعون مانعاً لتيار الهواء عن طريق إعادة التدوير للأفضل باستخدام الملابس القديمة.

تم إرشاد المشاركين لصناعة مانع لتيار الهواء خاصاً بهم ومفصلاً حسب طلبهم بقيامهم بإعادة توظيف موادٍ ربما قد كانت لديهم بالفعل لصنع غرض مفيدٍ وجميلٍ من شأنه أن يساعد في الإبقاء على الدفء في الداخل والبرودة في الخارج!

باستخدام بناطيل (سراويل) قديمة أو جينز قديم أو كنزات (بلوزات) قديمة أو ستائر قديمة، توصل الناس إلى غرض فريدٍ من نوعه، مُركّزين على مهارات الخياطة اليدوية، متعلمين غرزة مستقيمة أوليّة مع الخيار لتزيين مانع تيار الهواء الخاص بهم بأزرارٍ أو زراكش أخرى.

كان هناك أيضاً خيارٌ من تقنيات بدون خياطة لأولئك الذين لا يشعرون بالارتياح لاستخدام الإبرة والخيط.



نصائح لتجفيف الملابس

قد يكون تجفيف الملابس أمراً شائكاً خلال الأشهر الباردة عندما يكون الطقس عالي الرطوبة بحيث لا يمكن نشرها (تعليقها) بالخارج.

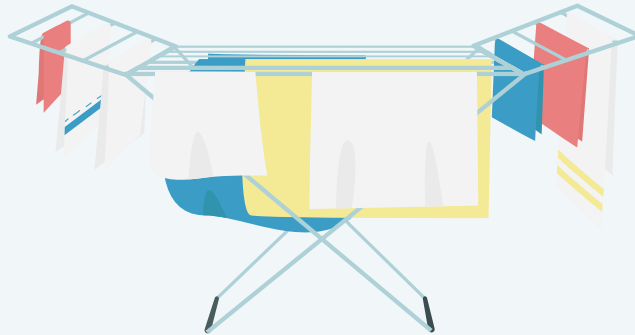
قد يكون تشغيل آلة تجفيف الملابس مكلفاً، كذلك الأمر بالنسبة مناشر الغسيل (قضبان التجفيف) المدفأة.

بعض النصائح التي سمعناها:

ابدأ بتجفيف الملابس المبللة في مكان مُهَوّى - ومن الأفضل أن يكون ذلك في غرفة جيدة التهوية، لتجنب حصول العفن/التكاثف.

انهي التجفيف في آلة تجفيف الملابس إذا كان لديك واحدة أو قم بطي/إسدال الملابس على رف أو كرسي عندما تكون على وشك الجفاف لتتأكد من أنها تجف بشكل صحيح.

إن إحدى النصائح التي قد سمعناها هي أن تُنقل منشر الغسيل (رف التجفيف) إلى مطبخك إذا كان لديك مساحة آمنة. إن ترك باب الفرن مفتوحاً بعد استخدامه قد يكون طريقة مفيدة لاستخدام هذه الحرارة المتراكمة لتدفئة الغرفة أو تجفيف بعض الملابس القريبة.



التزجيج الثانوي (الإضافي) المؤقت

لقد كنا نتحدث إلى الناس حول كيفية إبقاء منازلهم دافئةً في الشتاء والأشهر الأكثر برودة. أخبرنا الكثير من الناس أنه ليس لديهم تزجيج مضاعف (زجاج مزدوج). تحتوي النوافذ مفردة التزجيج على لوح زجاجي واحد فقط، وفي الأشهر الأكثر برودة، يعني هذا أن الحرارة يمكن أن تتسرب عبر الزجاج بسرعة كبيرة.

إحدى النصائح المفيدة حول ما يمكنك القيام بها بنفسك هي عمل التزجيج الإضافي الخاص بك.

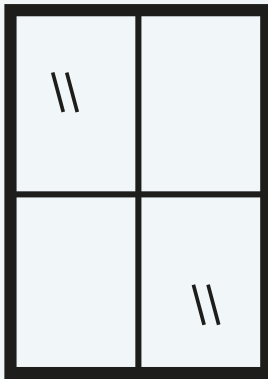
إذا قمت ببساطة بشراء صفيحةٍ من البرسيكس Perspex، فيمكنك أن "تخلق" التزجيج المضاعف (الزجاج المزدوج) الخاص بك.

- قم بشراء صفيحة برسيكس Perspex تتناسب مع نافذتك الحالية مفردة التزجيج وقم بتثبيتها عليها باستخدام شرائط مغناطيسية.
- هذا سوف يحد من تيارات الهواء وتسرب الهواء الدافئ.

هذا ليس بنفس جودة التزجيج المضاعف، ولكنه حل أسرع وأرخص قد يساعد بعض الأشخاص.

التكلفة على موقع أمازون Amazon:

صفائح البرسيكس Perspex: 9 - 30 جنيهًا استرلينيًا
شرائط مغناطيسية: 7 جنيهات استرلينية



استخدام الأضواء التي تعمل بالبطارية

إن استخدام المصابيح التي تعمل بالبطارية يمكن أن يكون طريقة رائعة لخفض تكاليف الطاقة. نحن نعلم أن الناس يشعرون بالقلق بشأن فواتير الطاقة الخاصة بهم، ويمكن للمصابيح التي تعمل بالبطارية أن توفر بديلاً في منزلك لـ "الضوء الكبير" (الضوء الرئيسي).

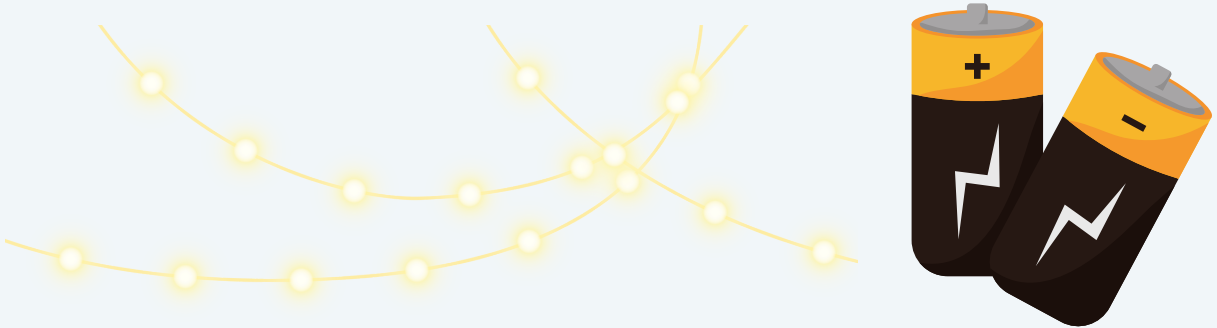
يمكن أن تأتي هذه المصابيح التي تعمل بالبطارية بأشكال مختلفة مثل مصابيح النوع العادي أو الشموع المضيئة Light up candles أو المصابيح ذات الاستشعار التلقائي أو حتى أضواء الجنيات Fairy lights!

يمكن أن تكون الشموع الكهربائية أكثر أماناً لمنزلك وعائلتك بينما تظل مرضية من الناحية الجمالية!

يمكنك أيضاً معرفة أين بإمكانك أن تعيد تدوير البطاريات على موقع Recycle Now الإلكتروني:

<https://www.recyclenow.com/recycle-an-item/batteries>

يمكنك الحصول على مصابيح طاولة بسعر يبدأ من 10 جنيهات إسترلينية عبر الإنترنت، وبعضها مزود بأجهزة استشعار لضوء النهار والتي تتفعل فقط في الظلام، مما يوفر عمر البطارية.



تغييرات الغسيل

يمكنك إجراء تغييرات سهلة على طريقة غسيل الملابس لتكون أكثر استدامة.

إحدى الطرق هي استبدال منظفك ببيضة غسيل. يدوم بيض الغسيل لأكثر من 70 غسلة ويحل محل المنظف والمنعم، مما يقلل من النفايات البلاستيكية. بمجرد أن تصبح البيضة فارغة، يمكنك شراء عبوة من اختيارك لإعادة التعبئة وستكون البيضة جاهزة للاستخدام مرة أخرى! عادة ما تبلغ تكلفة بيض الغسيل حوالي 9 جنيهات إسترلينية، ويمكنك وضعها في الغسالة مع الغسيل ثم إزالتها لتجف قبل استخدامها في الغسلة (التحميل) التالية.

في المناطق ذات المياه اليبسة مثل اسكتلندا، لا تحتاج إلى نفس الكمية من المنظف لتنظيف ملابسك. يمكنك تجربة استخدام دورة غسيل على حرارة 30 درجة لغسيلك وبالحد الأدنى من الطول لتكون أكثر صداقة للبيئة وتوفير المال!

أخبرنا عدة أشخاص أنهم يستخدمون منتجات Smol، مما يقلل من استهلاكهم للبلاستيك. يمكنك الحصول على منتجات التنظيف التي يتم تسليمها في عبوات مستدامة قابلة لإعادة التدوير وقابلة للتحويل إلى سماد. يمكنك معرفة المزيد على موقعهم على الانترنت:
<https://smolproducts.com/blogs/mission>



منتجات الدورة الشهرية

تعتبر منتجات الدورة الشهرية القابلة لإعادة الاستخدام أكثر لطفاً على البيئة وغالباً ما تكون أكثر لطفاً على جسمك بينما توفر لك المال. يمكن عموماً ارتداء ملابس الدورة الشهرية الداخلية لمدة تصل إلى 12 ساعة ويمكن الاحتفاظ بنفس الملابس الداخلية لمدة تصل إلى 5 سنوات. يمتص كل زوج (من الملابس الداخلية) ما يعادل امتصاص 4-5 سدادات قطنية Tampons وعادة ما تكون مصنوعة من القطن العضوي والمواد القابلة للتحلل.

لإعادة استخدامها، ما عليك سوى شطفها بالماء ثم غسلها على درجة حرارة 40 درجة. يمكنك أيضاً الحصول على فوط قابلة لإعادة الاستخدام مصنوعة من نفس المادة والتي يمكن تثبيتها على ملابسك الداخلية. يمكن استخدام أكواب الدورة الشهرية (كؤوس الحيض) Period cups كبديل للسدادات القطنية Tampon ويمكن أن تُترك بشكل آمن لمدة تصل إلى 10 ساعات كما أنها تمتص ما يعادل 4-5 سدادات قطنية.

يمكن العثور على منتجات الدورة الشهرية مثل السدادات القطنية والفوط الصحية مجاناً في اسكتلندا في المدارس والمباني العامة والمباني المجتمعية، ويمكنك غالباً العثور على ملابس الدورة الشهرية الداخلية وأكواب الدورة الشهرية مجاناً أيضاً.

أقمشة الوجه القابلة لإعادة الاستخدام

بدلاً من استخدام الضمادات (الفوط) القطنية أو مناديل المكياج لتنظيف وجهك، يمكنك شراء فوط أو أقمشة قابلة للغسل. ستساعد هذه الأقمشة على تقليل النفايات اليومية ويمكن غسلها على درجة حرارة 40 درجة مع بقية الملابس البيضاء أو الملونة.

إن فوط المكياج هذه تغدو أكثر شعبيةً ويمكن العثور عليها في المتاجر الكبرى مثل Superdrug أو حتى يمكنك صنعها بنفسك!





المناخ

دردشة



هو مشروع لمؤسسة خارج الصندوق Outside the Box،
يتم تمويله من قبل صندوق المشاركة المناخية التابع
للحكومة الأسكتلندية. مجتمعات ملتزمة بالعمل المناخي.