



جامعة أسيوط - معهد بحوث ودراسات البيولوجيا
الجزئية
قطاع شئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

ترشيد استهلاك الطاقة

طاقة أقل ... مستقبل أفضل

العدد الرابع عشر - مايو 2026 م

تحت رعاية

الاستاذ الدكتور / أحمد المنشاوي

رئيس الجامعة

الاستاذ الدكتور / محمد أحمد علي عدوي

نائب رئيس الجامعة

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

الأستاذ الدكتور/ عمرو محمد عبد الفتاح

عميد المعهد

الاستاذ الدكتور / هبه عطية يسي

وكيل المعهد

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

حقائق سريعة

يمكن تقليل استهلاك الكهرباء
بنسبة تصل إلى
30%
باتباع سلوكيات بسيطة

الأجهزة الموفرة تقلل
الاستهلاك بشكل كبير
على المدى الطويل

تواصل معنا



www.aun.edu.eg/molecular_biology/index.html



<https://www.facebook.com/MBRSI?mibextid=ZbWKwL>



Enviro.Dept@mbi.aun.edu.eg



088/2411678



088/333652



طرق ترشيد استهلاك الكهرباء في المنزل



الإضاءة

- استخدام لمبات LED الموفرة
- إطفاء الأنوار عند مغادرة المكان
- الاعتماد على الضوء الطبيعي نهائياً



الأجهزة الكهربائية

- فصل الأجهزة عند عدم الاستخدام
- استخدام أجهزة ذات كفاءة عالية
- ضبط التكييف على درجة 24-26



المطبخ

- تشغيل الغسالة عند الامتلاء فقط
- عدم فتح التلاجة كثيراً
- استخدام أدوات الطهي المناسبة لتقليل الوقت

ترشيد استهلاك الطاقة المرتبط بالمياه



استخدام سخانات موفرة للطاقة



إصلاح أي تسريب فوراً



تقليل استخدام المياه الساخنة

في العمل أو الجامعة



تقليل الطباعة والاعتماد على النسخ الرقمية



استخدام الحاسوب بوضع توفير الطاقة



إغلاق الأجهزة بعد الانتهاء

كل خطوة صغيرة .. تصنع فرقا كبيرا

سلوكيات بسيطة ... تأثير كبير



اضبط التكييف على درجة معتدلة

كل درجة أقل تستهلك
كهرباء أكثر بنسبة 6%



24-26 °C



استفد من التهوية والإضاءة الطبيعية

افتح النوافذ نهاراً
واستمع بالهواء النقي
والضوء الطبيعي



افصلها عندما لا تحتاجها

الأجهزة في وضع الاستعداد
تستهلك كهرباء دون فائدة



استخدم الأجهزة بكفاءة

شغل الفسالة وغسالة الصحون
عند الامتلاء فقط



حافظ على ثلاجتك

لا تفتح الثلاجة كثيراً
وتأكد من إغلاق الباب جيداً



معاً نصنع فرقاً حقيقياً

ترشيد الطاقة مسؤوليتنا جميعاً
لنحافظ على مواردنا ونبني
مستقبلاً أفضل لمصرنا الحبيبة



معهد بحوث
ودراسات البيولوجيا الجزيئية



كل خطوة صغيرة .. تصنع فرقاً كبيراً



وفر المال



احم البيئة



فكر في المستقبل

لماذا نرشد استهلاك الطاقة؟



ترشيد استهلاك الطاقة ليس مجرد خيار،
بل هو مسؤولية مشتركة من أجل حاضر أفضل
ومستقبل مستدام لجامعة أسيوط ولمصرنا الحبيبة.



تقليل فاتورة الكهرباء

يساهم الترشيد في خفض الاستهلاك وبالتالي
تقليل التكاليف على الأفراد والمؤسسات.



الحفاظ على البيئة

تقليل استهلاك الطاقة يقلل من استنزاف
الموارد الطبيعية ويحافظ على البيئة نظيفه.



تقليل الانبعاثات الضارة

ترشيد الطاقة يقلل من حرق الوقود الأحفوري
وبالتالي يقلل من الانبعاثات الضارة.



دعم الاستدامة

الاستخدام الأمثل للطاقة يضمن توفرها
للأجيال القادمة ويحقق التنمية المستدامة.

” طاقة نستخدمها اليوم ... مستقبل نحافظ عليه عداً “

