

## جمعية عنيزة لحفظ النعم

Unaizah Association for Graces Conservation

للتبرع بمبلغ 10 ريال



لمرة واحدة - ارسل رسالة فارغة

للتبرع بمبلغ 12 ريال



إشتراك شهري - ارسل رقم 1



جمعية عنيزة لحفظ النعم  
Unaizah Association for Graces Conservation

# دوام النعم بشكرها

لكن عوناً في حفظها  
بالإتصال على

0550678788 0556298788



## دليل جمعية نعم

بدعمكم تنمو الجمعية وتواصل عطاءها

SA5205000068202708775000 مصرف الإنماء  
alinma bank

SA5080000372608018880013 Al Rajhi Bank  
مصرف الراجحي

SA9315000999128912120005 بنك البلاد  
Bank Albilad

SA9840000000005001864070 سامبا  
samba

جمعية عنيزة لحفظ النعم

@neam\_unaizah

0554247770 www.neam.org.sa

جمعية خيرية تأسست  
في ٢٨ / ٦ / ١٤٤٠ هـ بترخيص رقم : (١١٣٠)

وتعمل تحت مظلة وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية

## الرؤية

مجتمع يتعامل مع نعم الطاقة والماء والطعام وغيرها بمسؤولية، ونبذ الإسراف، واستثمار الفائض، وفق أحدث التقنيات، بما يعود على الوطن بالنفع والبناء.

## الرسالة

تحقيق مبدأ الاستدامة والنماء والأمان.. وتأدية حق الشكر للمنعم بارتفاع الوعي والاستثمار الأمثل للنعم.

## الأهداف

- مشاركة المجتمع لرفع مستوى الوعي باحترام النعم وبأهمية الترشيد وخطورة الإسراف.
- تحقيق الاستفادة المثلى من فائض النعم وفضلاتها.
- معالجة المخلفات العضوية الناتجة عن سوق الخضار والفواكه والمطاعم والفنادق والاستراحات وشركات توريد الأغذية.
- تمكين الأفراد من الاستفادة المثلى من فائض النعم.

## القيم

التعاون

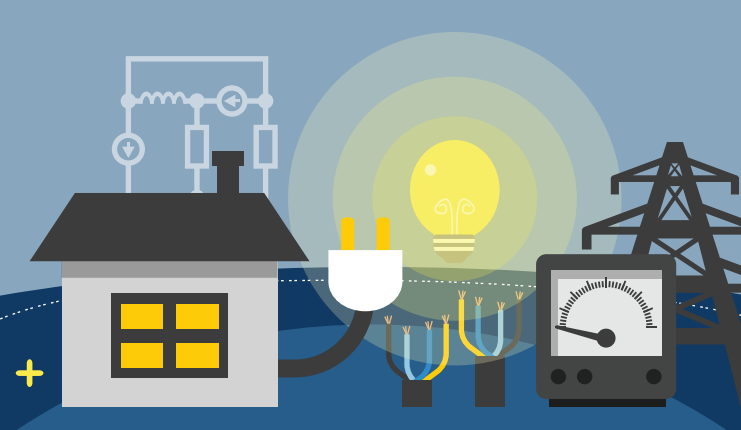
الأمانة

الانتماء

التقدير

الشفافية

الإبداع



## من طرق ترشيد الطاقة

● الأخذ بعين الاعتبار كل ما منه تقليل الاستهلاك للطاقة الكهربائية أثناء بناء المنازل.

● استبدال زجاج النوافذ في المساكن أو المؤسسات أو الفنادق بزجاج عازل للحرارة للتقليل من ارتفاع درجة حرارة المكان وبالتالي التقليل من استهلاك أجهزة التبريد.

● نشر ثقافة استغلال الطاقة الشمسية وتفعيل ذلك الأمر في شتى الأماكن بقدر الإمكان.

● استخدام الأجهزة الحديثة من إضاءة أو سخانات ذات جودة موفرة للطاقة بدل عن العادية.

● الوعي بضرورة فصل وإطفاء كل مصادر الطاقة عند عدم الحاجة إليها وعدم تركها متصلة بمصدر الطاقة.

● تركيب مراوح تهوية مساعدة على تبريد الجو وتلطيفه يمكن استخدامها حين اعتدال الجو بدلاً من تشغيل أجهزة التكييف عالية الاستهلاك.

● تقليل استخدام الأجهزة الكهربائية في المطبخ والاعتماد على استخدام الغاز توفيراً للطاقة والمال.

● الحرص على معرفة أوقات الذروة والتوقف عن الاستهلاك خلالها لتخفيف الضغط على كوابل الكهرباء.

● تجنب التفاصيل البسيطة المستهلكة للطاقة مثل تكرار فتح باب التلّاجة، رفع مؤشر الترموستات في المكيف، تشغيل النوافير المنزلية طيلة اليوم، فتح النوافذ أثناء عمل أجهزة التكييف، ترك برادات الماء في وضع التشغيل وقت السفر.



## من طرق ترشيد الماء

● سرعة التعامل مع مشاكل التسرب داخل المنزل ومعالجة جميع مشاكله وإن كانت بسيطة والكشف الدوري على التمديدات الخفية.

● استبدال الصنابير اليدوية بصنابير استشعارية حرارية للتقليل من كمية المياه المهدرة.

● استخدام مصفاة الصنابير الترشيديّة التي تقوم شركة المياه بتوفيرها وتوزيعها.

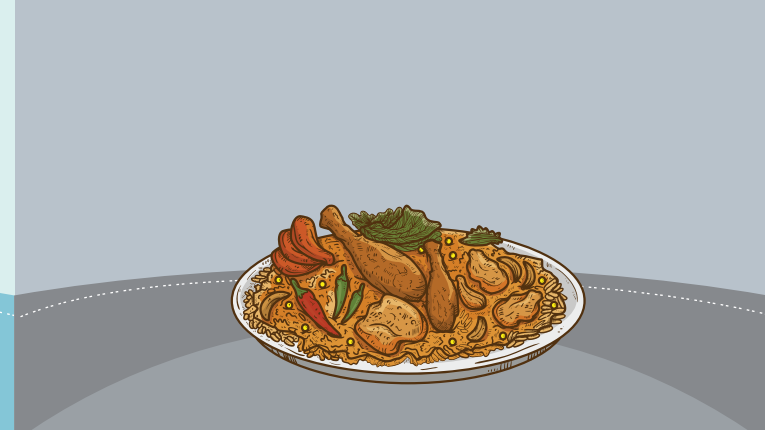
● الاستعمال التوفيري لغسالة الأطباق وعدم تشغيلها إلا في حال إمتلائها.

● استعمال الفائض من المياه النظيفة في سقيا النباتات المنزلية.

● استخدام علب المياه الفارغة في الاستحمام والوضوء يقلل من هدر المياه.

● التتويه على أصحاب المزارع والحدائق بضرورة سقيا مزرعتهم صباحاً والتوقف عن ذلك في فترة الظهيرة حتى لا تتبخر المياه نتيجة ارتفاع الحرارة.

● توجيه المزارعين لاستغلال مياه الأمطار والاستفادة منها حين نزولها بتنفيذ عدد من الأفكار المفيدة في ذلك.



## من طرق الترشيد والمحافظة على الغذاء

● التوقف عن الإفراط في استهلاك المواد الغذائية وتقدير احتياج الأشخاص على مستوى الأسرة أو المناسبات وعدم طبخ كميات كبيرة من الطعام.

● ثقافة الشراء؛ شراء الخضار والفواكه بكميات مناسبة لأسبوع لكونها سريعة التلف ومحاولة استهلاك الكمية قبل فسادها.

● الاستفادة من بقايا الطعام كتحويلها إلى طعام للحيوانات أو سماد للنباتات وذلك بشكل شخصي أو عن طريق التواصل مع جهات معنية

● تجنب قطع أجزاء كبيرة من الثمار عند تقشيرها وتغليف الباقي أو حفظه بالطرق السليمة.

● تحويل باقي الأطعمة إلى أصناف أخرى كتحويل أنصاف الفواكه إلى عصير، تحويل باقي الأرز إلى مقرمشات، تحويل بواقي الخبز والصامولي إلى بقسماط، تخليل باقي الخضار.

● ترتيب الثلاجات وتنظيمها يساعد على سلامة الأطعمة و يُمكن من رؤية ما تحتويه واستخدامه.

● تناول القشور؛ حيث أن بعض من الفواكه والخضار يُفضل القيام بتناولها كاملة، إذ إنها تحتوي على العديد من العناصر الغذائية.

● استخدام الطعام قبل انتهاء تاريخه حيث يجب البدء بتحضير وتقديم وتناول الطعام الذي تم شراؤه أولاً لتقليل كمية الأطعمة التالفة والمهدرة.

● التعاون والتعامل مع الجهات المختصة في حفظ النعم والتواصل معها من أجل إيصال رسالتها وتأييدها واجيها وخدمة المجتمع في توصيل الباقي من الطعام إلى محتاجيه.