



verbraucherzentrale

*Nordrhein-Westfalen*

توفير الطاقة في المنزل  
معيشة طيبة وصحية وبتكلفة معقولة

# مركز مشورة المستهلكين في نوردرين فيستفالن

يساعد مركز مشورة المستهلكين في نوردرين فيستفالن الناس في كثير من مجالات الحياة، مثلاً في حالة وقوع مشاكل تتعلق بعقود الهواتف الجوالة والقروض والفواتير ومزودي الطاقة. ويمتلك مركز مشورة المستهلكين مكاتب استشارة في 61 مدينة في نوردرين فيستفالن. وفي تلك المكاتب نقدم لكم المساعدة. ويعد مركز مشورة المستهلكين في نوردرين فيستفالن هيئة مستقلة. لأنه يساعد الكثير من الناس.

تجدون في الإنترنت معلومات عن مكاتب الاستشارة وعناوينها:

[www.verbraucherzentrale.nrw](http://www.verbraucherzentrale.nrw)

نقدم لكم المشورة عن كيفية توفير الطاقة والمال.

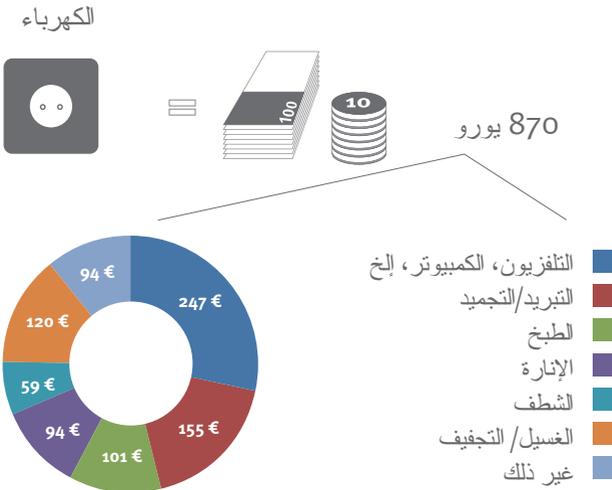
الاستشارة مجانية بالنسبة لمن ليس لديه ما يكفي من المال:

☎ 0211 - 33 996 555 | [energieberatung@verbraucherzentrale.nrw](mailto:energieberatung@verbraucherzentrale.nrw)

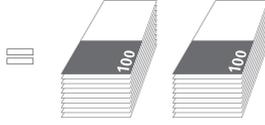
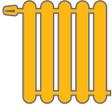
## تكلف الطاقة الكثير من الأموال!

خدمات التدفئة، والماء الدافئ، والكهرباء هي خدمات باهظة الثمن. فإذا كنت تستخدم قدرًا ضئيلاً من الطاقة، فإنك توفر الكثير من المال وتحمي المناخ. وستقرأ في هذا الكتيب، كيفية فعل هذا.

تبلغ التكاليف السنوية التقريبية للتدفئة والماء الدافئ والكهرباء لشقة (65 م<sup>2</sup>) يقطنها 3 أشخاص ما يلي:

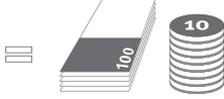


## التدفئة



2000 يورو (بالكهرباء، راجع صفحة 3)  
715 يورو (بالمحروقات أو الغاز)

## الماء الدافئ



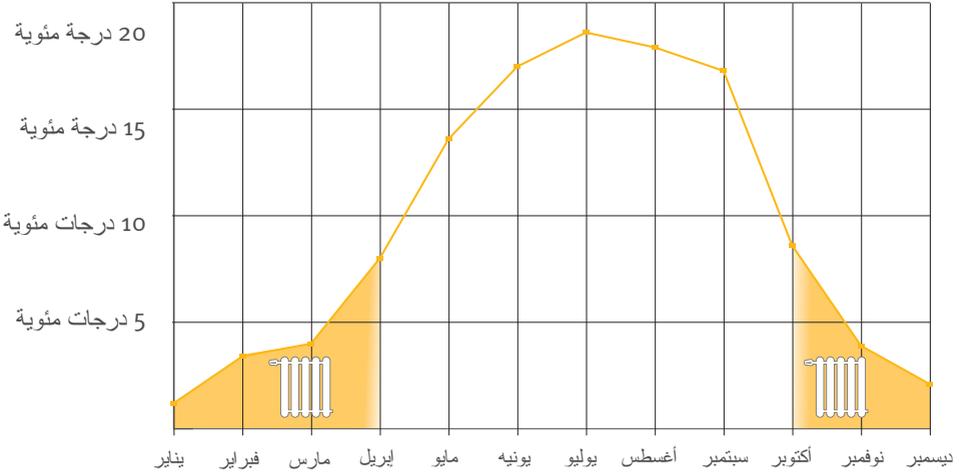
580 يورو (بالكهرباء، راجع صفحة 9)  
120 يورو (بالمحروقات أو الغاز)

## متى ينبغي تشغيل التدفئة؟



أغلب الألمان يشعرون بالراحة عندما تكون درجة حرارة الشقة بين 18 و 22 درجة (م). يجب علينا تشغيل التدفئة عندما يكون الجو في الخارج باردًا. ونشغل التدفئة عادة بين أكتوبر/ تشرين الأول و أبريل/ نيسان.

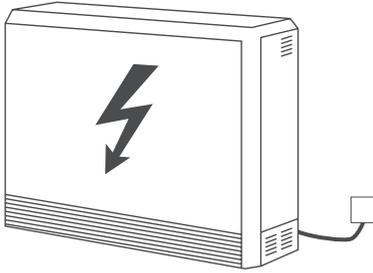
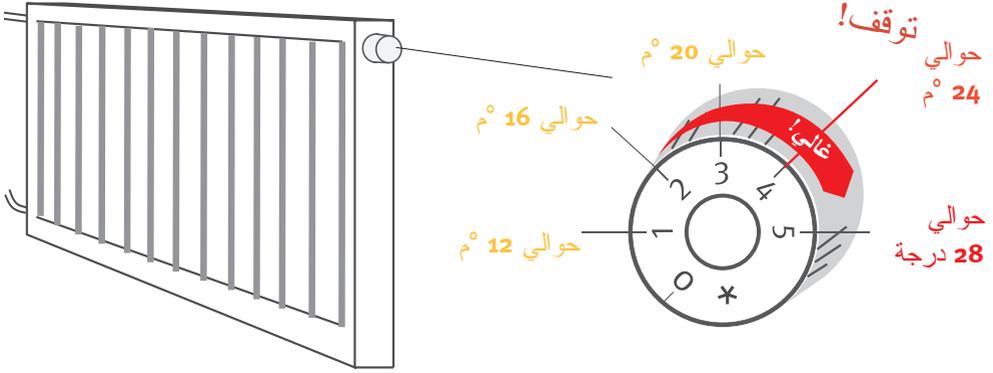
درجة الحرارة في الخارج (المتوسط نهارًا/ليلًا)



## هكذا نقوم بالتدفئة بطريقة صحيحة



توجد تدفئة في كل شقة. يوجد في العادة على الدفّاية مفتاح دوّار (منظم حرارة). قم بتدوير المفتاح لتصل إلى الحرارة المناسبة. لا تستخدم الدفّاية إلا للتدفئة.



التدفئة عالية الثمن. ولا سيما التدفئة الكهربائية. وهذه الدفّيات لها كابل كهربائي. توجه إلينا للحصول على استشارة إذا كان لديك هذا النوع من الدفّيات.

## تدفئة موفرة



إنك توفر المال إذا قمت بضبط التدفئة بشكل صحيح.  
كلما كانت الدفائية أكثر سخونة، ازدادت فاتورة التدفئة.  
تنبيه: إذا كانت الشقة باردة أكثر من اللازم، سيكون عَفَن فطري.  
ولذلك ننصح بما يلي:

غرفة النوم: مستوى 2-3، 16-18 م°



المطبخ: مستوى 2-3، 18 م°



الحمام (إذا كنت بداخله): مستوى 3-4، 21-24 م°



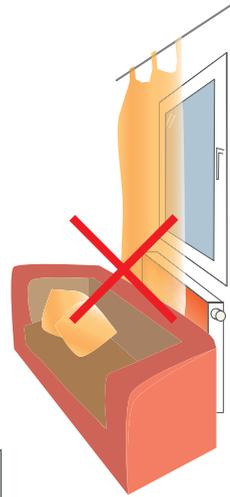
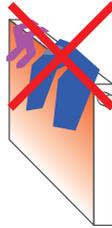
غرفة الجلوس، غرفة الأطفال، غرفة العمل: مستوى 3-4، 20-21 م°



اخفض التدفئة إلى المستوى 2 إذا لم يكن أحد  
موجوداً في البيت. و بذلك توفر المال. لا تضع  
التدفئة على مستوى 0 (صفر) في الشتاء!

لا تضع الأثاث في مسافة قريبة أمام الدفائية، لا ينبغي أن  
تتدلى الستائر أمام الدفائية.

لا تضع الملابس على الدفائية.

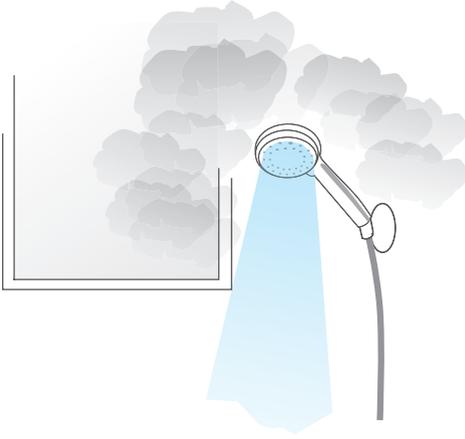


أطفئ الدفائية إذا فتحت النافذة.

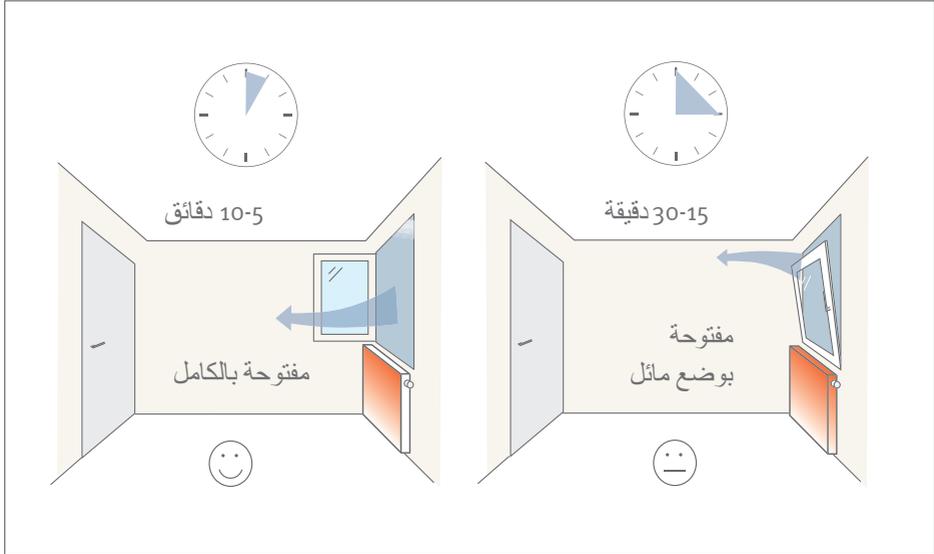




## التهوية الصحيحة



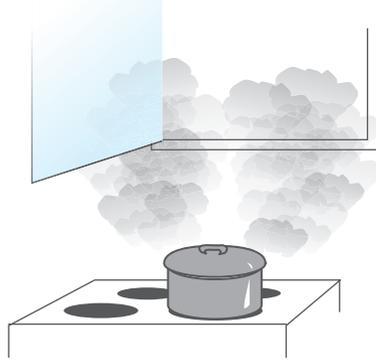
ينتقل الماء إلى الهواء من خلال الاستحمام والطبخ وتجفيف الملابس والمعيشة. يجب إخراج هذا الماء من الشقة، فإذا بقي الماء تكون العفن. ويجب أن تقوم بالتهوية، و هذا الأمر مهم جداً في الشتاء!



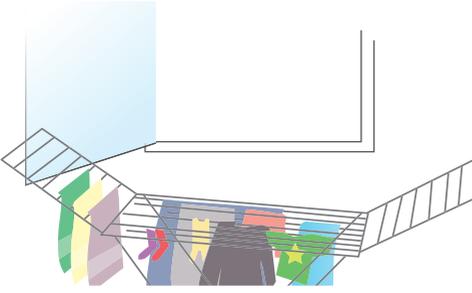
- افتح النافذة بشكل كامل على الأقل ثلاث مرات في اليوم. يجب أن تبقى النافذة مفتوحة لمدة 5 - 10 دقائق.

- إذا فتحت النافذة بالوضع المائل فيجب أن تقوم بالتهوية لمدة 15 - 30 دقيقة.

- قم بالتهوية مباشرة بعد الطبخ و الاستحمام أو الدوش.



- إذا كنت تجفف الملابس في الشقة فيجب عليك القيام بالتهوية بأكبر قدر ممكن. إذا كانت التهوية قليلة يتكون العفن! تنبيه: تجفيف الملابس ممنوع في كثير من الشقق.



## ما هو العفن؟

يتكون العفن بسبب الماء في الشقة ويشكل بقعاً قبيحة. ويمكن أن يسبب المرض. ويتجمع غالباً في زوايا الغرفة أو خلف الأثاث. إذا رأيت الكثير من العفن تكلم مع صاحب البيت. نصيحة: تعال إلى مركز مشورة المستهلكين. نحن نقدم لك النصيحة!



# الغسيل والتجفيف

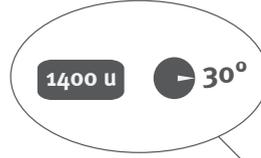


يمكنك أن توفر المال في الغسيل والتجفيف:

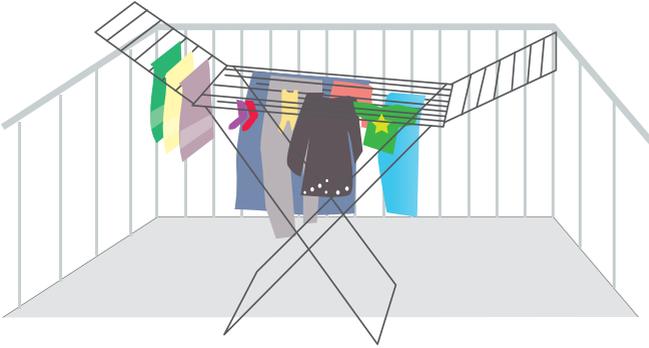
- املأ الغسالة، فتوفر بذلك الكهرباء والمال.



- كلما زادت سخونة ماء الغسيل، زادت التكلفة. فأنت تحتاج للغسيل العادي ماءً درجة حرارته 30.



- إذا رغبت في تجفيف الغسيل في المجففة فيجب قبل ذلك أن تخرج الماء منه بواسطة الدوران السريع للغسالة. وذلك من خلال تدوير الغسالة بسرعة 1.400 دورة.



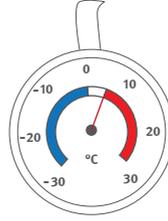
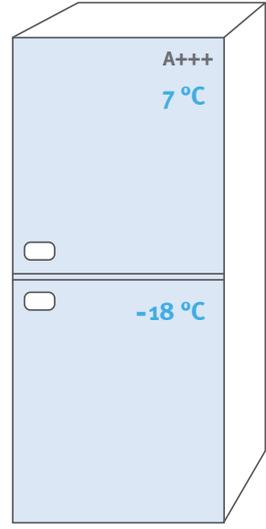
- من الأفضل أن تنتشر ملابسك للتجفيف في القبو أو على السطح أو على الشرفة أو في الحديقة.

## التبريد و التجميد



إذا كانت الثلاجة أو الفريزر بارداً بشكل مفرط، سيكلفك ذلك الكثير من المال:

- ينبغي أن تكون درجة حرارة الثلاجة 7 درجات مئوية (مستوى 2 أو 3).
- ينبغي أن تكون درجة حرارة الفريزر سالب 18 درجة.
- يمكنك قياس درجات الحرارة بواسطة مُنظَّم حرارة.

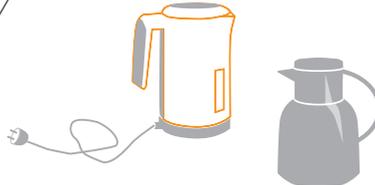
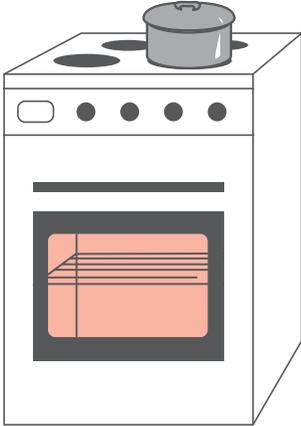


## الطبخ و الطهي في الفرن



وفر المال أثناء الطبخ و الطهي في الفرن:

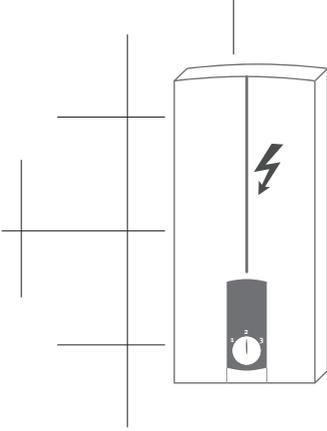
- ضع غطاءً على الأواني و المقالي.
- اخفض الحرارة عندما يغلي الماء لطهي الخضار أو المعكرونة أو البطاطا أو الأرز.
- استخدم ابريقاً حافظاً للحرارة للشاي أو القهوة.
- اغلِ الماء بغلاية الماء.
- بهذه الطريقة تطبخ أسرع وتستهلك كهرباء أقل.
- لا يُسمح باستعمال الفرن للتسخين.



## الماء الساخن



الماء البارد رخيص - الماء الساخن غالٍ.

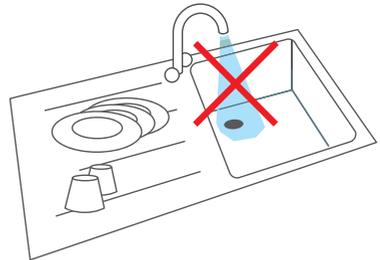
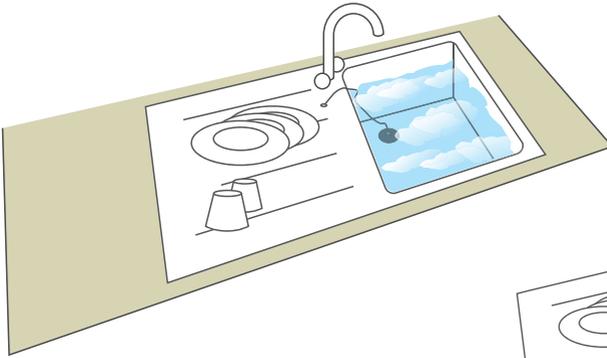


**تنبيه:** يأتي الماء الساخن في كثير من الشقق من خلال السخان السريع. السخان السريع شكله هكذا، وهو يعمل بالكهرباء. والكهرباء باهظة الثمن! اذهب للاستشارة!

## شطف الأواني



- اشطف الأواني في الحوض. الماء الساخن غالٍ. استخدم ماءً أقل في الحوض. وفر المال!





5 دقائق

## الاستحمام بالدوش



- استحم بالدوش لمدة 5 دقائق فقط.
- الاستحمام بالدوش لمدة قصيرة يكلفك مالا قليلاً، أما الاستحمام العادي فيكلفك الكثير من المال.

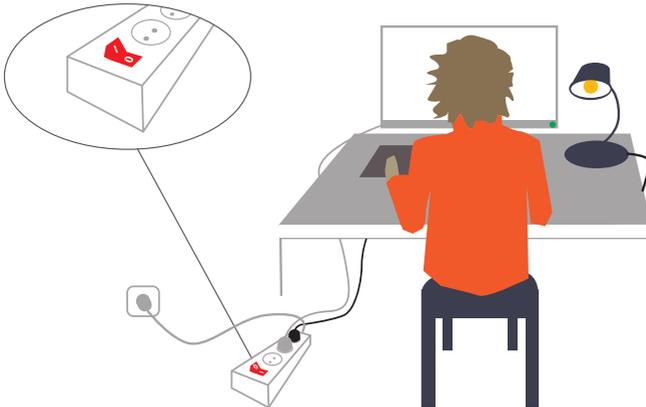
- لا تترك الماء جارياً في أثناء الحلاقة أو تنظيف الأسنان.



## الإدارة والكمبيوتر والتلفزيون

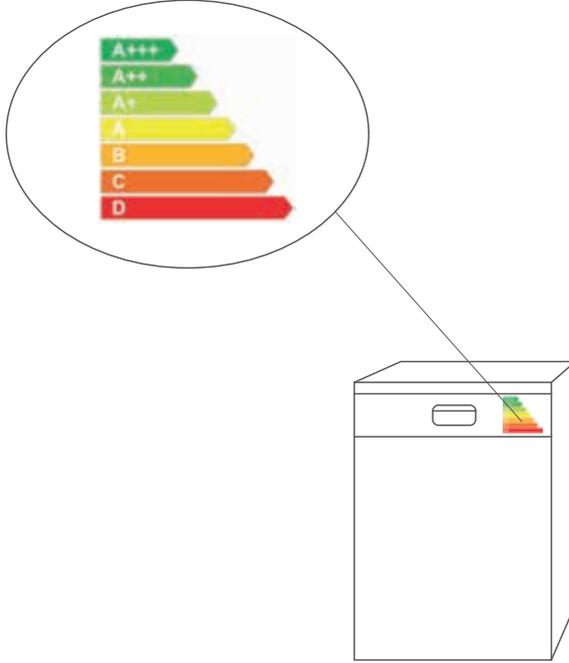


- أطفئ الأنوار عندما تخرج من الغرفة.
- اشترِ لمبات ليد موفرة للطاقة، إذا تعطلت المصابيح الموجودة.
- أطفئ الأجهزة بشكل تام. إذا كان أحد الأنوار مضيئاً، فإن الجهاز يستهلك كهرباءً ("وضع الاستعداد"). انزع المقبس أو اشترِ مشتركاً مزوداً بمفتاح لفصل الكهرباء.



# شراء أجهزة موفرة للطاقة

انتبه الى استهلاك الطاقة عند شراء أجهزة كهربائية جديدة.  
ستساعدك هذه الإشارات الملونة: الأخضر الداكن يعني أن الجهاز موفر جدًا للطاقة.



هذا الكتيب موجه للأشخاص الذين لديهم معرفة محدودة باللغة الألمانية.  
المزيد من المعلومات بشأن استشارات الطاقة تجدونها على:  
[www.verbraucherzentrale.nrw/fluechtlingshilfe](http://www.verbraucherzentrale.nrw/fluechtlingshilfe)

معلومات ومواعيد استشارات الطاقة:

@ [www.verbraucherzentrale.nrw/energieberatung](http://www.verbraucherzentrale.nrw/energieberatung)

☎ 0211 - 33 996 555

f /vznrw.energie    ✈ /vznrw\_energie

## IMPRESSUM

بيانات الناشر

Herausgeber  
Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V.  
Mintropstr. 27  
40215 Düsseldorf



Gedruckt auf 100%  
Recyclingpapier

04/2017\_Bilder: ©fotolia.com: svort, Zlatan Durakovic  
Verbraucherzentrale NRW, Lea Reck  
Druck: Ulf-Media GmbH\_10.000

Gefördert durch



EUROPÄISCHE UNION  
Investition in unsere Zukunft  
Europäischer Fonds  
für regionale Entwicklung

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,  
Natur- und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen



2014

EFRE.NRW  
Investitionen in Wachstum  
und Beschäftigung