Energieberatung



verbraucherzentrale

توفير الطاقة في المنزل

معيشة طيبة وصحية وبتكلفة معقولة

مركز حماية المستهلكين في هيسن

مركز حماية المستهلكين في هيسن يُساعد الأشخاص في العديد من مجالات الحياة؛ مثل المشاكل التي تحدث عن إبرام عقود الهاتف الجوّال، أو القروض، أو الفواتير، أو مع موردي الطاقة. يوجد في مركز حماية المستهلكين مكتب استشاري في سبع مدن في ولاية هيسن، والذي نُساعدك فيه. جديرٌ بالذكر أن مركز حماية المستهلكين في هيسن هيئة مُستقلة.

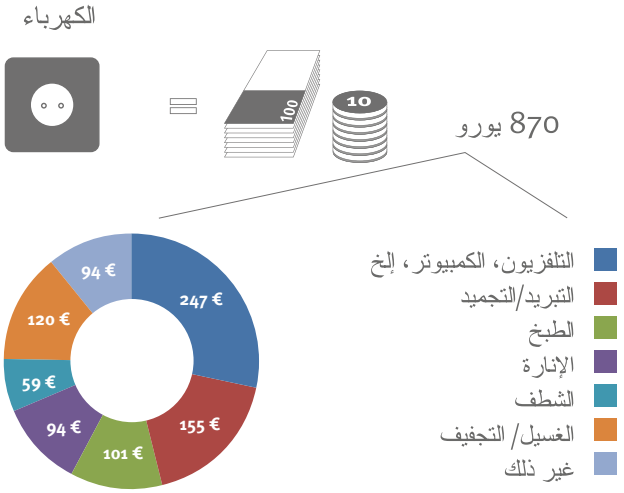
ستجد على الإنترنت معلومات، وعناوين مراكز المشورة:
www.verbraucherzentrale-hessen.de

نقدم لك المشورة حول كيفية توفير الطاقة والأموال.
جديرٌ بالذكر أن المشورة مجانية لمحدودي الدخل.
☎ 069 – 97 20 10 900
www.verbraucherzentrale-hessen.de/beratung-he/terminvereinbarung

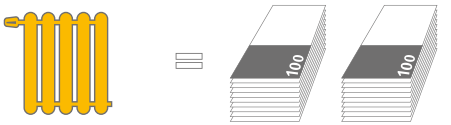
تكلف الطاقة الكثير من الأموال!

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

تبلغ التكاليف السنوية التقريبية للتدفئة والماء الدافئ والكهرباء لشقة (65 م2)
يقطنها 3 أشخاص ما يلي:



التدفئة



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

الماء الدافئ

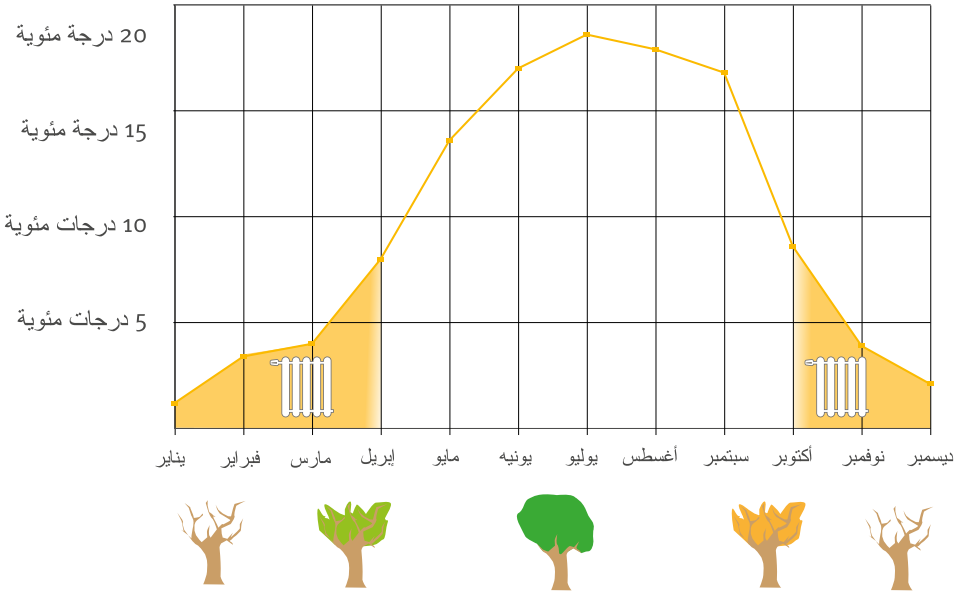


580 يورو (بالكهرباء، راجع صفحة 9)
120 يورو (بالمحروقات أو الغاز)

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. وتشغل التدفئة عادة بين أكتوبر/ تشرين الأول و أبريل/ نيسان.

درجة الحرارة في الخارج (المتوسط نهارًا/ليلًا)



تدفئة موفرة

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

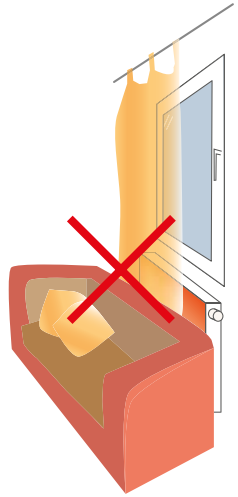
غرفة النوم: مستوى 2-3، 16-18 °م

المطبخ: مستوى 2-3، 18 °م

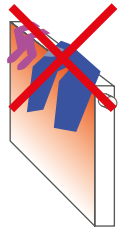
الحمام (إذا كنت بداخله): **مستوى 3-4**، 21-24 °م

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

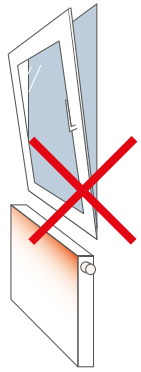
اخفض التدفئة إلى المستوى 2 إذا لم يكن أحد موجوداً في البيت. و بذلك توفر المال. لا تضع التدفئة على مستوى 0 (صفر) في الشتاء!



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



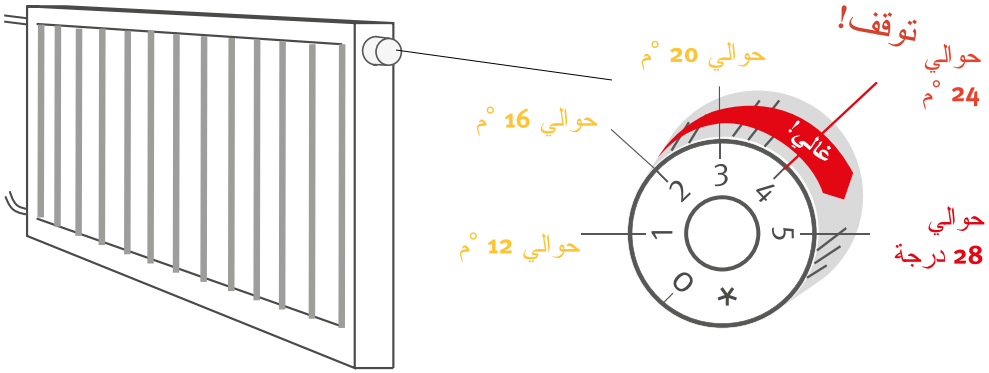
لا تضع الملابس على الدفَّاية.

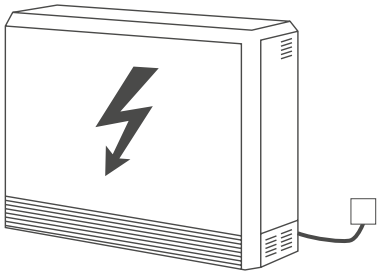


أطفئ الدفَّاية إذا فتحت النافذة.

هكذا نقوم بالتدفئة بطريقة صحيحة

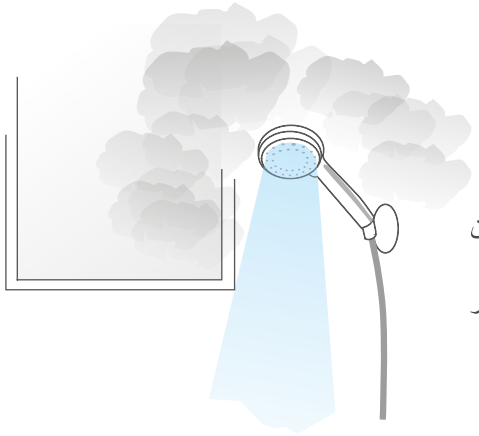
توجد تدفئة في كل شقة. يوجد في العادة على الدفَّاية مفتاح دوَّار (منظِّم حرارة). قم بتدوير المفتاح لتصل إلى الحرارة المناسبة.
لا تستخدم الدفَّاية إلا للتدفئة.



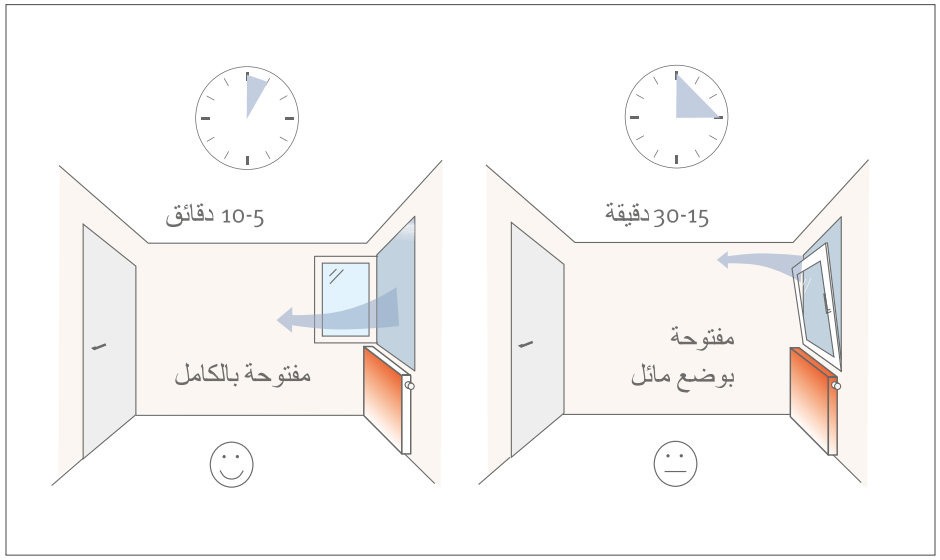


التدفئة غالية الثمن. ولا سيما التدفئة الكهربائية. وهذه الدفَّايات لها كابل كهربائي. توجه إلينا للحصول على استشارة إذا كان لديك هذا النوع من الدفَّايات.

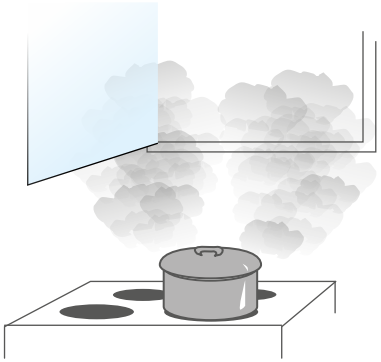
التهوية الصحيحة



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!



- إذا فتحت النافذة بالوضع المائل فيجب أن تقوم بالتهوية لمدة 15 - 30 دقيقة.
- افتح النافذة بشكل كامل على الأقل ثلاث مرات في اليوم.
  يجب أن تبقى النافذة مفتوحة لمدة 5 - 10 دقائق.



- قم بالتهوية مباشرة بعد الطبخ و الاستحمام أو الدوش.



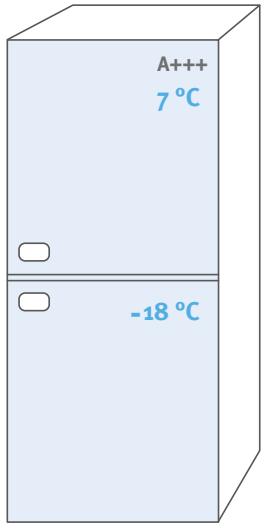
- إذا كنت تجفف الملابس في الشقة فيجب عليك القيام بالتهوية بأكبر قدر ممكن.
  إذا كانت التهوية قليلة يتكون العفن!
  تنبيه: تجفيف الملابس ممنوع في كثير من الشقق.

ما هو العفن؟

يتكون العفن بسبب الماء في الشقة ويشكّل بقعًا 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!

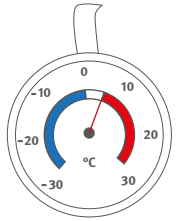


التبريد و التجميد



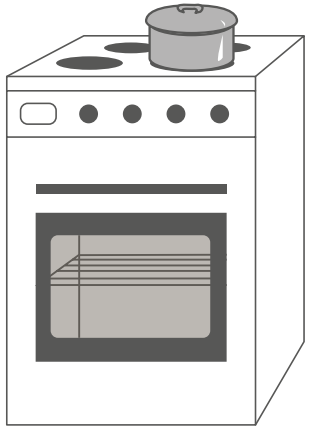
إذا كانت الثلاجة أو الفريزر باردًا بشكل مفرط، سيكلفك ذلك الكثير من المال:

- 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 مُنظِّم حرارة.

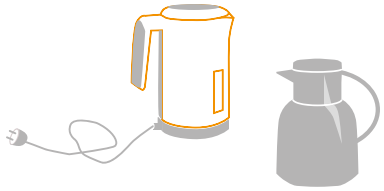


الطبخ والطهي في الفرن

وفر المال أثناء الطبخ والطهي في الفرن:

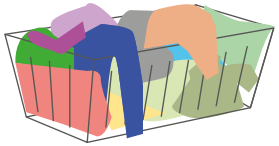


- ضع غطاءاً على الأواني والمقالي.
- اخفض الحرارة عندما يغلي الماء لطهي الخضار أو المعكرونة أو البطاطا أو الأرز.
- استخدم ابريقاً حافظاً للحرارة للشاي أو القهوة.
- اغلِ الماء بغلاية الماء.
  بهذه الطريقة تطبخ أسرع وتستهلك كهرباء أقل.
- لا يُسمح باستعمال الفرن للتسخين.

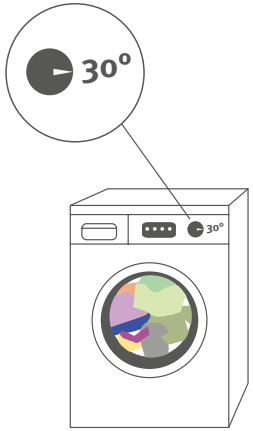


الغسيل والتجفيف

يمكنك أن توفر المال في الغسيل والتجفيف:



- املأ الغسالة. فتوفر بذلك الكهرباء والمال.



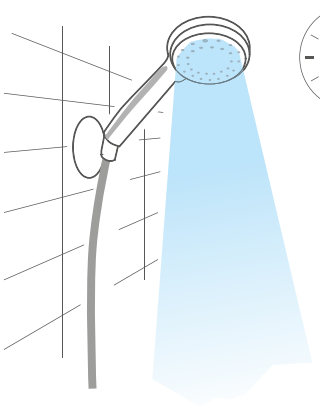
- كلما زادت سخونة ماء الغسيل، زادت التكلفة. فأنت تحتاج للغسيل العادي ماءً درجة حرارته 30.
- إذا رغبت في تجفيف الغسيل في المجففة فيجب قبل ذلك أن تخرج الماء منه بواسطة الدوران السريع للغسالة. وذلك من خلال تدوير الغسالة بسرعة 1.400 دورة.



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

الاستحمام بالدوش

5 دقائق



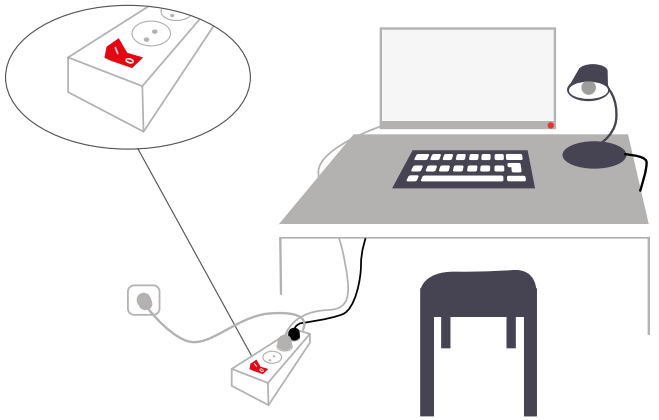
- استحم بالدوش لمدة 5 دقائق فقط.
- الاستحمام بالدوش لمدة قصيرة يكلفك مالًا قليلًا، أما الاستحمام العادي فيكلفك الكثير من المال.



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

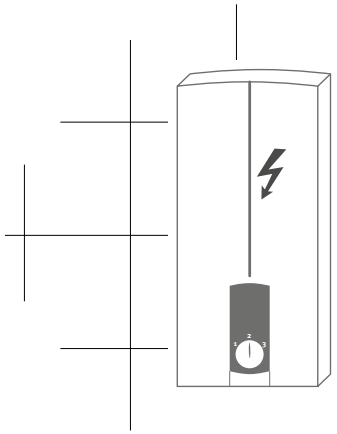
الإنارة والكمبيوتر والتلفزيون

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



الماء الساخن

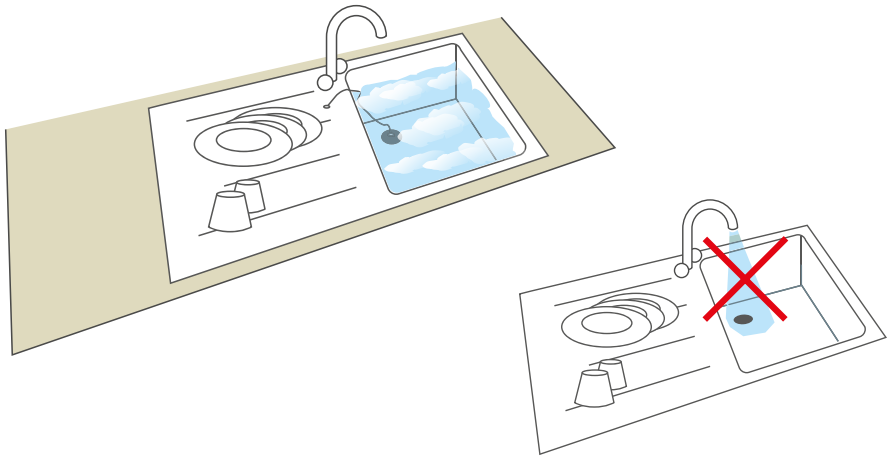
الماء البارد رخيص – الماء الساخن غالٍ.



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

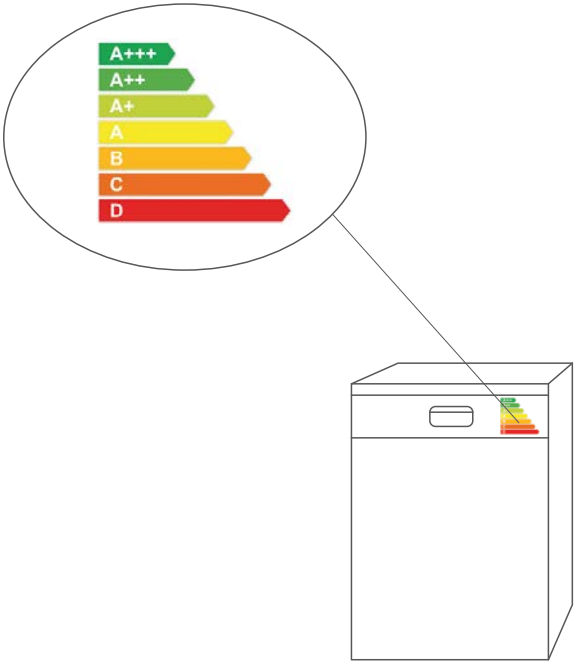
شطف الأواني

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



شراء أجهزة موفرة للطاقة

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



Arabisch

verbraucherzentrale
Hessen

هذا الكُتيب موجه للأشخاص الذين لديهم معرفة محدودة باللغة الألمانية.
المزيد من المعلومات بشأن استشارات الطاقة تجدونها على:
www.verbraucherzentrale-hessen.de/fluechtlingshilfe-he

معلومات ومواعيد استشارات الطاقة:

www.verbraucherzentrale-hessen.de/beratung-he/terminvereinbarung

069 – 97 20 10 900

هيئة التحرير

الناشر:
Verbraucherzentrale Hessen e.V.
Große Friedberger Straße 13–17
60313 Frankfurt am Main

Copyright:
Verbraucherzentrale NRW
Mintropstr. 27
40215 Düsseldorf

Stand 11/2023. Bilder: magneticmcc, fotolia.com; electriceye, stock.adobe.com; 2013 Zlatan Durakovic. Gestaltung: Verbraucherzentrale NRW, Lea Reck. Druck: Uhl-Media GmbH, Bad Grönenbach. Auflage: 1.000. Gedruckt auf 100% Recyclingpapier.

يتم تمويل التعديل، وإعادة الطباعة من مشروع "كفاءة المستهلكين من اللاجئين" من خلال:

HESSEN
Hessisches Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

إنشاء هذا المنشور مدعوم من:

EUROPÄISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen