



## وفر المال و حافظ على البيئة



Arabisch – عربي



أيها المواطنون الأعزاء  
كيف يمكننا المساعدة في حماية البيئة  
وتوفير الطاقة؟ ما الذي يمكننا فعله لخفض  
التكاليف مع استمرار ارتفاع أسعار الطاقة؟  
نقدم في هذا المنشور بعض النصائح للحياة  
اليومية.

الرموز الصغيرة الموجودة في مقدمة  
البطاقات توضح لك ما يمكنك توفيره في  
حال اتباع هذه النصائح.  
من خلال اقتراحاتنا، يمكنك المساهمة في  
حماية المناخ والبيئة الحفاظ على الموارد.  
ويمكنك توفير المال كذلك.

يتم شرح النصائح بإيجاز على ظهر  
البطاقات، لمعرفة المزيد من التفاصيل حول  
حماية البيئة يمكنكم زيارة موقع الانترنت  
[www.klimaschutz-marburg.de](http://www.klimaschutz-marburg.de)  
كما يمكنكم زيارة الروابط الموجودة على  
الصفحة ما قبل الأخيرة.

هل لديكم أي أسئلة؟ أو تودون تقديم  
اقتراحات؟ نسعد بإجابة أسئلتكم او سماع  
مقترحاتكم بشكل شخصي او عبر الإيميل.  
أمل أن تكون نصائحنا حول حماية المناخ  
وتوفير الطاقة مفيدة لكم

مع أطيب التحيات  
نادين بيرنزاهاوزن  
عمدة مدينة ماربورغ

## مياه الحنفية بدل من مياه العبوات البلاستيكية



أنت توفر / و تحافظ على :



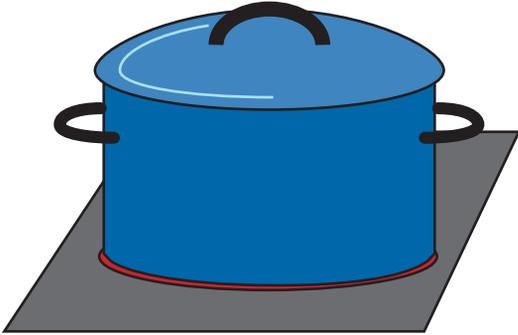
مياه الحنفية بدل من مياه العبوات البلاستيكية  
إشرب ماء الحنفية لأن ماء الحنفية سعره أنسب من  
سعر الماء التي تشتريها من السوبر ماركت. أنت  
تستطيع من خلال ذلك توفير 300 يورو سنوياً عن كل  
فرد.

لا تنس اصطحاب كأس و قنينة معك دوماً  
ينبغي عليك عندما تريد الذهاب خارج المنزل أن تأخذ  
معك دوماً قنينة لشرب الماء من بيتك. بدلاً من أن  
تشتري مياه معدنية تستطيع أن تملأ قنيتك من  
حنفيات الشرب العامة.  
أنت تستطيع أيضاً أن تصطحب معك كوب القهوة  
الخاص بك في حال أحببت أن تشرب قهوة على  
الطريق.

فقط لانتاج العبوات البلاستيكية يتم سنوياً استهلاك  
قاربة 6 مليارات لتر من النفط!



## وفر مال و طاقة أثناء الطبخ



أنت توفر / وتحافظ على :



اعد الطعام مع تغطية وعاء الطبخ

اطبخ دوماً في وعاء مغطى لأن الغطاء المفتوح يستهلك وقتاً أكثر وبالتالي مصروفاً أكبر.

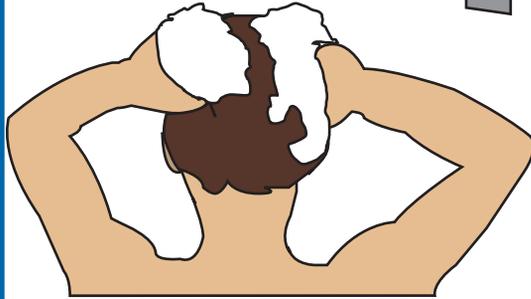
الحجم المناسب لوعاء الطبخ

عندما يكون وعاء الطبخ أكبر من الفرن الذي تضعونه عليه أو أكبر من رأس الطهي يتأخر وقت الطبخ أما عندما يكون وعاء الطبخ أصغر من رأس الطهي فسوف تذهب الطاقة هباءاً دون فائدة.

اطبخ بتوفير

استخدم كمية ماء قليلة قدر الإمكان لأنها سوف تغلي أسرع. اطفأ الفرن الكهربائي قبل أن تنتهي من الطبخ. لأن الفرن سوف يبقى دافئاً وسوف يطبخ الطعام حتى ينضج.

## وفر مال وماء في الحمام



أنت توفر / وتحافظ على :

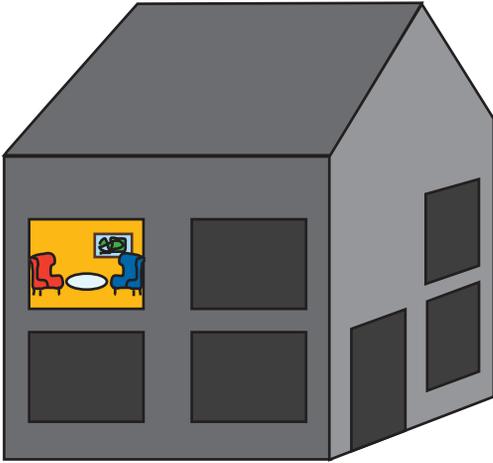


## أغلق الماء

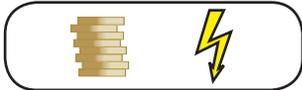
من الآن إبدأ في توفير المال و الماء والطاقة! أغلق بكل بساطة الماء عندما تنظف يديك بالصابون أو أثناء تفريش الأسنان أو عندما توزع الصابون على جسمك أثناء أخذ دوش أو الاستحمام.



## وفر المال والكهرباء



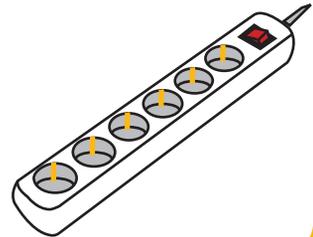
أنت توفر / وتحافظ على :



اطفئ الضوء عند مغادرة الغرفة  
اطفئ الضوء دوماً عند مغادرة المكان.

إنزع أجهزة الشحن من منفذ الطاقة  
أجهزة شحن الموبايل و التابلت أو اللابتوب تستهلك  
كهرباء حتى عندما يكون الجهاز مشحوناً تماماً أو غير  
موصول أصلاً على الشاحن. لذلك قم بنزع جهاز  
الشحن عن مأخذ الكهرباء في حال كنت لا تحتاجه.

أطفئ الأجهزة الكهربائية تماماً  
الأجهزة الكهربائية مثل التلفزيون أو جهاز الألعاب  
تستهلك طاقة حتى عندما تكون في وضع الاستراحة.  
عندما يكون لديك منفذ كهرباء قابل للفصل تستطيع  
أن تقطع الكهرباء بشكل كامل عن هذه الأجهزة.



## التهوية بالشكل الصحيح



أنت توفر / وتحافظ على :



التهوية على دفعة واحدة بدلاً من ترك الشباك مفتوح بشكل جزئي

في الأوقات التي تشغل فيها التدفئة ينبغي عليك أن لا تترك النافذة مفتوحة بشكل جزئي ولكن افتحها بشكل كامل لمدة دقائق للتهوية. أنت تستطيع هكذا أن تقلل من ذهاب الحرارة من المكان وكذلك تقلل من خطر تشكل العفن على حيطان المكان. اخفض درجة التدفئة عندما تقوم بتهوية الغرفة.



## وفر أثناء غسيل الملابس



أنت توفر / و تحافظ على :



بالإمكان توفير الكثير من الطاقة و بالتالي النقود أثناء غسل وتنشيف الملابس وذلك عندما يقوم الشخص باتباع النصائح الثلاثة التالية:

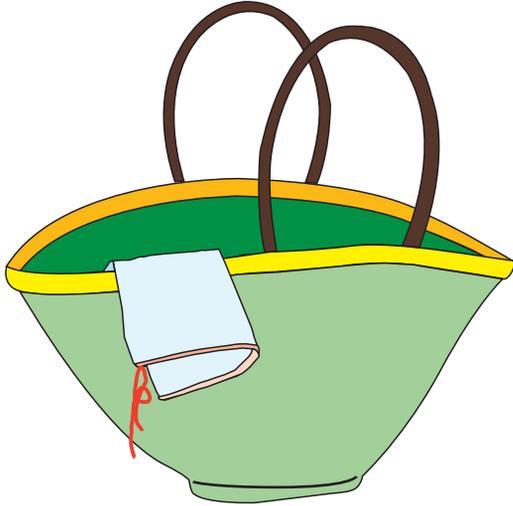
**املاً الغسالة دوماً بشكل كامل**  
عندما تكون وجبة الغسيل صغيرة يعني سوف تحتاج مرات أكثر للغسيل و بالتالي طاقة أكثر.

**إغسل بدرجة حرارة منخفضة**  
أكثر ما يستهلك طاقة أثناء الغسيل هو تسخين الماء. عندما تغسل أشياء متسخة بشكل عادي تكفي درجة الحرارة 40 درجة، مع الأشياء المتسخة بشكل كبير تكون 60 درجة مئوية كافية.

**نشف الغسيل بنشره وليس عن طريق آلة التنشيف**  
خصوصاً من فصل الربيع حتى الخريف ينبغي عليك أن تنشف الغسيل على المنشر أو على حبل الغسيل.



هكذا تستطيع أن توفر المال عند التسوق وأن تتجنب القمامة كذلك

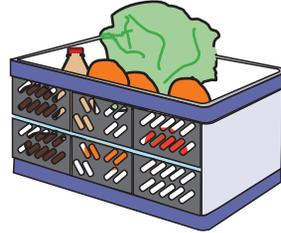


أنت توفر / و تحافظ على :



حقيبة التسوق التي تصحبها معك أو حقيبة الظهر وكذلك سلة التسوق يمكنك أن تستعير بها عن الأكياس التي تستعمل لمرة واحدة التي تشتريها في نهاية التسوق عند الدفع. هذه الأكياس تدفع ثمنها كل مرة وهي بنفس الوقت مضرّة بالبيئة.

ضع دوماً في حقيبتك التسوق كيس البلاستيك الذي يشبه الشبكة وتستعمله عدة مرات كي تضع فيه الفاكهة و الخضروات. هكذا تستطيع أن تتجنب استخدام أكياس البلاستيك التي تستعمل لمرة واحدة من السوبر ماركت.



## وفر الورق!



أنت توفر / و تحافظ على :



## وفر الورق

ضع لصاقة على صندوق البريد الخاص بك عليها عبارة „Bitte keine Werbung“ هذه العبارة تعني أنك لا تريد إعلانات. فقط لطباعة الإعلانات المجانية التي توضع في صندوق البريد يتم سنوياً استهلاك 2,7 مليون شجرة و 4,62 مليار لتر ماء.

## استخدم الأوراق المعادة التدوير

من الآن ابدأ بشراء محارم التواليت, محارم المطبخ, أوراق الطباعة, دفاتر المدرسة إلى آخره فقط من أوراق معادة التدوير. بالمقارنة مع الأوراق الغير معادة التدوير فإنه يتم توفير بالإضافة إلى الخشب تقريبا 60% من الطاقة والماء. يمكنك أن تعرف أن الورق مكرر بطرق عديدة منها على سبيل المثال الشعار الأزرق الذي يسمى شعار الملاك الأزرق.



## للمزيد من النصائح والمعلومات لحماية البيئة

[uba.co2-rechner.de/de\\_DE/](http://uba.co2-rechner.de/de_DE/)

[www.hessen-wills-wissen.de/](http://www.hessen-wills-wissen.de/)

[www.verbraucherzentrale-hessen.de/  
wissen/energie](http://www.verbraucherzentrale-hessen.de/wissen/energie)

[www.verbraucherzentrale-hessen.de/  
wissen/umwelt-haushalt](http://www.verbraucherzentrale-hessen.de/wissen/umwelt-haushalt)

[www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/  
klima-und-luft/klimawandel/06740.html](http://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/klima-und-luft/klimawandel/06740.html)

[blog.wwf.de/10-klimatipps/](http://blog.wwf.de/10-klimatipps/)

للتواصل معنا او لمزيد من المعلومات حول حماية البيئة في  
مدينة ماربورغ, يرجى زيارة الرابط التالي:

[www.marburg.de/klimaschutz](http://www.marburg.de/klimaschutz)

هيئة التحرير

الناشر: مجلس بلدية مدينة ماربورغ الجامعية  
القسم المختص بالحفاظ على البيئة والمناخ والطبيعة  
التجارة العادلة

صياغة وتصميم:

EigenArt, Rudolph/Neutze, Marburg

طباعة:

نيابة عن: Aram Druck, Gießen;

msi – media serve international, Marburg

مطبوع على ورق معاد تدويره بنسبة 100%.



**MARBURG**  
UNIVERSITÄTSSTADT  
KLIMANEUTRAL 2030



## نصائح لحماية البيئة في الحياة اليومية

أنت توفر

المال



الماء



الوقود الأحفوري



النفايات / البلاستيك



الكهرباء



نت تحافظ على الموارد الطبيعية



Here you can also find  
the tips in English

نكات به زبان فارسی نیز در اینجا موجود است.

Hier finden Sie die Tipps auf Deutsch

Вот еще несколько подсказок на  
русском языке.

