

strom
spar-
check.de



Stromspar-Check
Wir lieben
Energiespartipps

نحن نحب
نصائح لتوفير الطاقة

www.stromspar-check.de
steckys-spartipps.de
facebook.com/stromsparcheck

Sei schlau: Spar Geld!

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Strom und Heizung sind in den letzten Jahren immer teurer geworden. Mit den folgenden Tipps können Sie viel Geld sparen. Das ist auch gut für die Umwelt.

Manche Sachen ist man einfach so gewöhnt. Das kann teuer sein. Zum Beispiel: Den Fernseher nur mit der Fernbedienung ausschalten. Ändern Sie ein paar Gewohnheiten. Und sparen Sie Geld.

Unsere Stromsparhelferinnen und Stromsparhelfer sind für Sie da. Und helfen Ihnen.

Sie schauen mit Ihnen zusammen: Wie können Sie Energie sparen? Was machen Sie schon? Und was können Sie noch besser machen.

كن ذكيا: ادخر المال!

عزيزي القارئ / عزيزتي القارئة،

لقد أصبحت الكهرباء والتدفئة باهظة الثمن بشكلٍ متزايدٍ في السنوات الأخيرة. ويمكنك من خلال النصائح التالية توفير الكثير من المال، وهذا جيد للبيئة أيضًا.

لقد اعتاد المرء على استخدام بعض الأشياء بطريقةٍ معينة. وهذا يمكن أن يكون مكلفًا. على سبيل المثال: إيقاف تشغيل التلفاز باستخدام جهاز التحكم عن بُعد فقط. قم بتغيير بعض العادات، ووفر بعض المال.

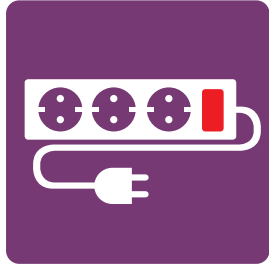
لدينا مساعدين ومساعدات لتوفير الطاقة موجودون من أجلك، و لأجل مساعدتك.

يفكرون معك: كيف يمكنك توفير الطاقة؟ ما الذي تفعله بالفعل؟ وما الذي لا يزال يمكنك فعله بشكلٍ أفضل.



Computer, TV & Co.

الكمبيوتر والتلفاز وما شابهها



كن ذكيا:
ادخر المال!



Schalten Sie Fernseher, Computer und andere elektronische Geräte nicht nur mit der Fernbedienung ab. Benutzen Sie eine Steckerleiste mit Stromschalter.

لا تقم بإيقاف تشغيل التلفاز والكمبيوتر والأجهزة الإلكترونية الأخرى باستخدام جهاز التحكم عن بُعد فقط. استخدم موزع كهربائي مع مفتاح إطفاء.



Beim Ausschalten der Geräte mit der Fernbedienung verbrauchen sie weiter Strom. Bei 4 Personen kann das im Jahr bis zu 100 Euro kosten.

تستمر الأجهزة باستهلاك الطاقة عند إيقاف تشغيلها بواسطة جهاز التحكم عن بعد. وفي حال كان هناك 4 أشخاص يمكن أن تصل تكلفة هذا إلى 100 يورو سنويًا.



كن ذكيا:
ادخر المال!



Bei manchen Geräten kann man ‚Energiesparen‘ einstellen. Machen Sie das.

عند بعض الأجهزة، يمكنك ضبط "توفير الطاقة". قم بذلك.

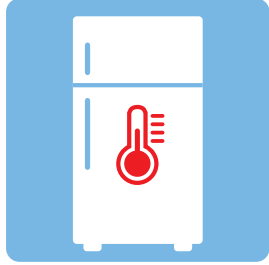


Wenn Sie die Geräte nicht auf ‚Energiesparen‘ stellen, dann verbrauchen die Geräte mehr Strom.

إذا لم تقم بضبط الأجهزة على "توفير الطاقة"، فإن الأجهزة تستهلك المزيد من التيار الكهربائي.

Kühlen & Gefrieren

التبريد والتجميد



كن ذكيا:
ادخر المال!



Stellen Sie die richtige Temperatur ein:
7 °C im Kühlschrank und -18 °C im Gefrierfach.
Oder im Gefrierschrank.

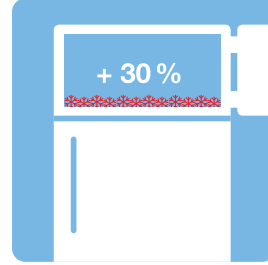


قم بضبط درجة الحرارة الصحيحة:
٧ درجة مئوية للتلاجة و-١٨ درجة مئوية
للمجمدة، أو لفريرز التلاجة.



Stellen Sie die Temperatur nicht zu kalt ein.
Sonst braucht der Kühlschrank mehr Strom.
Oder der Gefrierschrank.

لا تقم بضبط درجة الحرارة الباردة جدًا، وإلا فإن التلاجة أو
الفريرز سوف تحتاج إلى المزيد من الطاقة الكهربائية.



كن ذكيا:
ادخر المال!



Machen Sie regelmäßig das Eis an den Wänden
vom Gefrierfach weg. Das spart Strom.

قم بإزالة الثلج من جوانب الفريزر بشكلٍ دوري. فهذا يوفر الكهرباء.



Wenn viel Eis an den Wänden vom Gefrierfach ist,
dann braucht der Kühlschrank mehr Strom.

فيذا كان هناك الكثير من الثلج على جدران الفريزر، فإن التلاجة
سوف تحتاج إلى المزيد من الطاقة.



كن ذكياً:
ادخر المال!



Gemüse, Kartoffeln, Eier und andere Sachen kochen Sie am besten in einem Topf mit Deckel. 1 bis 2 Zentimeter Wasser reichen.

يفضل طهي الخضروات والبطاطس والبيض والأشياء الأخرى في وعاءٍ ذو غطاء. ١ إلى ٢ سنتيمتر من الماء كافية.



Wenn Sie viel Wasser zum Kochen benutzen, dann brauchen Sie mehr Strom. Und das kostet mehr Geld.

إذا كنت تستخدم الكثير من الماء للطهي، فأنت بحاجة إلى المزيد من الكهرباء. وهذا يكلف المزيد من المال.



كن ذكياً:
ادخر المال!



Machen Sie Wasser für Tee, Kaffee oder Brühe immer in einem Wasserkocher heiß. Nehmen Sie nur so viel Wasser, wie Sie brauchen.

قم بتسخين الماء المستخدم لإعداد الشاي أو القهوة أو الحساء في غلاية الماء. خذ فقط كمية الماء التي تحتاجها.

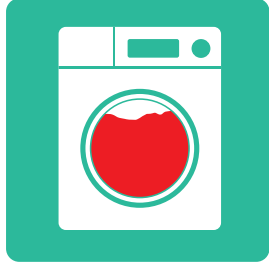


Wenn Sie Wasser auf dem Herd heiß machen, dann dauert das länger. Und kostet doppelt so viel.

إذا قمت بتسخين الماء على الموقد، فسيستغرق وقتاً أطول. وسوف تتضاعف التكلفة.

Waschen & Trocknen

الغسيل والتجفيف



كن ذكياً:
ادخر المال!



Machen Sie die Waschmaschine immer voll.

املاً الغسالة دائماً.



Wenn die Waschmaschine nicht voll ist, dann kostet das viel mehr.

إذا كانت الغسالة غير ممتلئة، فإنها تكلف أكثر بكثير.



كن ذكياً:
ادخر المال!



Waschen Sie mit niedrigen Waschttemperaturen (20 °C, 30 °C, 40 °C). Und benutzen Sie die Eco-Programme von Ihrer Waschmaschine.

قم بإعداد درجات حرارة الغسل المنخفضة (٢٠، ٣٠، ٤٠ درجة مئوية).
واستخدم البرامج البيئية للغسالة.



Wenn Sie mit 60 °C waschen, dann verbrauchen Sie 3 mal so viel Strom wie bei 30 °C. Waschen Sie aber trotzdem 1 mal im Monat bei 60 °C.

إذا قمت بالغسل عند 6٠ درجة مئوية، فستستخدم طاقة كهربائية ٣ مرات أكثر من ٣٠ درجة مئوية. ومع ذلك، قم بالغسل مرة واحدة في الشهر عند 6٠ درجة مئوية.



كن ذكيا:
ادخر المال!



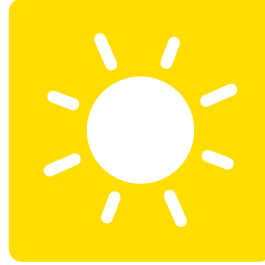
Schalten Sie das Licht nur in den Zimmern ein,
wo Sie gerade sind.

قم بتشغيل الأضواء فقط في الغرف،
التي توجد بها الآن.



Wenn überall das Licht an ist, kostet das nur
Strom und Geld.

فعندما تكون الأضواء منارةً في كل مكان، فإن ذلك يكلف الكهرباء
والمال فقط.



كن ذكيا:
ادخر المال!



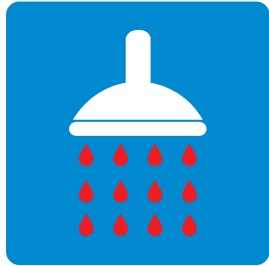
Nutzen Sie das Tageslicht. Stellen Sie zum Beispiel
Ihren Schreibtisch nahe am Fenster auf.

استفد من ضوء النهار. على سبيل المثال، قم بوضع مكتبك
بالقرب من النافذة.



Ziehen Sie die Gardinen auf. Dann müssen Sie
nicht so oft das Licht anschauen.

اسحب الستائر. وبذلك لن تحتاج إلى تشغيل الأضواء كثيرًا.



كن ذكياً:
ادخر المال!



Duschen ist besser als Baden. Beim Duschen brauchen Sie weniger warmes Wasser. Das spart Energie und Geld.



الاستحمام بالدوش أفضل من الاستحمام في البانيو.
عند الاستحمام بالدوش، تحتاج إلى كمية أقل من الماء الدافئ.
وهذا يوفر الطاقة والمال.



Eine Badewanne voll Wasser verbraucht bis zu 5 mal mehr Energie und Wasser als 1 mal Duschen.

حوض استحمام مليئاً بالماء يستهلك ما يصل إلى 5 مرات أكثر من الطاقة والمياه من الاستحمام الواحد بالدوش.



كن ذكياً:
ادخر المال!



Spülen mit der vollen Spülmaschine ist billiger als Spülen mit der Hand.

غسل الأواني باستخدام آلة غسل الأواني ممتلئة أرخص من غسلها يدوياً.



Wenn Sie mit der Hand spülen: Lassen Sie nicht die ganze Zeit das Wasser laufen.

إذا قمت بغسل الأواني يدوياً: لا تدع الماء يجري طوال الوقت.



كن ذكياً:
ادخر المال!



20 °C ist meistens eine gute Zimmertemperatur. Stellen Sie den Heizkörper auf 3. Im Schlafzimmer auch niedriger, Stufe 2 entspricht ca. 17 °C.

٢٠ درجة مئوية عادةً ما تكون درجة حرارة جيدة للغرفة. اضبط جسم المدفأة على المستوى ٣. أقل أيضاً في غرف النوم، المستوى ٢ يقابل حوالي ١٧ درجة مئوية.



Wenn Sie die Heizung höher stellen, dann verbrauchen Sie auch mehr Energie.

إذا قمت بجعل التدفئة أعلى، سوف تستهلك أيضاً المزيد من الطاقة.



كن ذكياً:
ادخر المال!



Heizkörper und Thermostat an der Heizung sollen immer frei sein. Verstecken Sie sie nicht hinter Vorhängen oder Möbeln.

يجب أن يكون جسم المدفأة ومنظم الحرارة في المدفأة حرّاً دائماً. لا تقم بإخفائها خلف الستائر أو الأثاث.



Ein versteckter Heizkörper heizt das Zimmer nicht richtig. Deshalb verbraucht die Heizung zu viel.

فجسم المدفأة المخفي لا يقوم بتدفئة الغرفة بشكلٍ صحيحٍ. ولذلك تستهلك التدفئة أكثر من اللازم.



كن ذكياً:
ادخر المال!



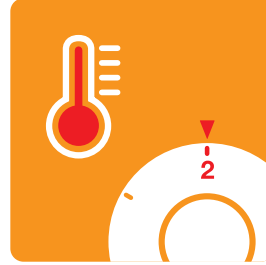
Für frische Luft im Zimmer machen Sie mehrere Fenster gleichzeitig ganz auf. Und machen Sie alle nach 5 Minuten wieder zu.

للحصول على الهواء النقي في الغرفة، يمكنك فتح عدة نوافذ بشكلٍ كاملٍ في نفس الوقت. وقم بإغلاقها مرةً أخرى بعد ٥ دقائق.



Wenn die Fenster im Winter längere Zeit gekippt sind, dann kann das mehr als 100 Euro im Jahr mehr kosten.

إذا كانت النوافذ مفتوحةً لفترةٍ طويلةٍ في الشتاء، فإن ذلك قد يكلف أكثر من ١٠٠ يورو سنويًا.



كن ذكياً:
ادخر المال!



Wenn es in einem Zimmer mal zu warm ist: Dann drehen Sie die Heizung runter.

إذا كان الجو دافئًا جدًا في الغرفة: قم بتقليل درجة التدفئة.



Wenn es Ihnen zu warm wird, dann haben Sie die Heizung zu hoch gestellt. Heizen Sie weniger. Machen Sie die Fenster nur für frische Luft auf.

وإذا كان الجو حارًا جدًا بالنسبة إليك، فأنت قد قمت بجعل درجة التدفئة عاليةً جدًا. قم بتقليل درجة التدفئة. افتح النوافذ لأجل الهواء النقي فقط.

Kauf von Elektrogeräten

شراء الأجهزة الكهربائية



122

كيلوواط ساعي / سنة

Schauen Sie immer:
Wieviel Strom braucht das Gerät?

تحقق دائماً:

ما مقدار الطاقة التي يحتاجها الجهاز؟

Kaufen Sie lieber Geräte, die weniger Strom brauchen.
Fragen Sie den Verkäufer auch, wieviel Strom das Gerät verbraucht. Und was das im Jahr ungefähr kostet.

يفضل شراء الأجهزة التي تحتاج طاقة أقل. اسأل أيضاً البائع عن مقدار الطاقة التي يستهلكها الجهاز، وما المعدل التقريبي للتكاليف في السنة.



Kleine Geräte sind
sparsamer als große Geräte.

الأجهزة الصغيرة
أكثر توفيراً من الأجهزة الكبيرة.

Überlegen Sie deshalb vorher: **Was brauchen Sie?**
**Wie groß muss das Gerät sein? Und was muss das
Gerät können?**

لذلك، فكر مقدماً:

ماذا تحتاج؟ ما هو حجم الجهاز؟ وما هي إمكانياته؟

Kaufpreis und Stromverbrauch

سعر الشراء وبيانات الجهاز

369,95 €



40 Zoll Bildschirm
B, 117 kWh/Jahr
Stromkosten 35 €/Jahr

شاشة ٤٠ بوصة

B, ١١٧ كيلوواط ساعي / سنة
تكلفة الكهرباء ٣٥ يورو / سنة

399,95 €



40 Zoll Bildschirm
A+, 67 kWh/Jahr
Stromkosten 20 €/Jahr

شاشة ٤٠ بوصة

A+, ٦٧ كيلوواط ساعي / سنة
تكلفة الكهرباء ٢٠ يورو / سنة

Kosten nach 5 Jahren, wenn das Gerät
4 Stunden am Tag benutzt wird:

التكلفة الإجمالية بعد ٥ سنوات عند الاستخدام لمدة ٤ ساعات يومياً:

545 €



369,95 €

500 €



399,95 €

حفظ
45 €



Computer, TV & Co.

- Stellen Sie die Bildschirme vom Fernseher und Computer dunkler ein. So wie es für Sie noch gut ist. Dann brauchen die Geräte weniger Strom.
- Schalten Sie den Bildschirm auch aus, wenn Sie kleine Pausen machen. Das spart auch schon Strom.



Kühlen & Gefrieren

- Machen Sie den Kühlschrank immer nur ganz kurz auf. Oder den Gefrierschrank.
- Stellen Sie keine warmen Sachen in den Kühlschrank. Warten Sie, bis die Sachen kalt sind.
- Lassen Sie gefrorene Sachen im Kühlschrank auftauen. Benutzen Sie dafür nicht den Herd. Oder die Mikrowelle. Sie sparen Strom. Auch wenn das länger dauert.



الكمبيوتر والتلفاز وما شابهها

- اجعل شاشات التلفاز والكمبيوتر أكثر قتامةً. بحيث تكون جيدةً بالنسبة إليك أيضًا. وبذلك سوف تحتاج الأجهزة إلى طاقةٍ أقل.
- أيضًا، قم بإيقاف تشغيل الشاشة إذا كنت تأخذ فترات راحةٍ قصيرةً، فهذا أيضًا يوفر الكهرباء.



التبريد والتجميد

- افتح الثلاجة دائمًا لفترةٍ قصيرةٍ جدًا. أو الفريزر.
- لا تضح أشياءً دافئةً في الثلاجة. انتظر حتى تبرد.
- دع الأشياء المجمدة تذوب في الثلاجة. لا تستخدم الموقد لهذا الغرض. أو الميكروويف. فأنت توفر بذلك الكهرباء. حتى لو استغرق ذلك وقتًا أطول.



Kochen & Backen

- Schalten Sie die Herdplatten ein paar Minuten früher ab. Auch wenn die Kochzeit noch nicht zu Ende ist. Lassen Sie den Topf auf der warmen Herdplatte stehen. Bis die Kochzeit zu Ende ist.
- Benutzen Sie beim Backen lieber Umluft statt Ober-/Unterhitze.



Waschen & Trocknen

- In den Kleidern sind Schilder eingenäht. Dort steht, wie heiß man die Sachen waschen darf. Es reicht aber, wenn Sie die Sachen kälter waschen.
- Lassen Sie Ihre Wäsche lieber an der frischen Luft trocknen. Oder im Keller. Benutzen Sie den Wäschetrockner so wenig wie möglich.



الطهي والخبز

- أطفئ عيون الموقد بضع دقائق مسبقاً. حتى إذا كان وقت الطهي لا يزال لم ينته بعد. دع الوعاء على الموقد الساخن، حتى ينتهي وقت الطهي.
- استخدم نظام تدوير الهواء عند الخبز بدلاً من الحرارة من أعلى / أسفل.



الغسيل والتجفيف

- هناك علامات موجودة على الملابس. مدون عليها درجة سخونة المياه المسموح بها عند الغسل. ولكن يكفي غسل الأشياء بماءٍ أكثر برودةً.
- يفضل ترك ملابس الغسيل تجف في الهواء النقي. أو في القبو. لا تستخدم مجفف الملابس إلا بأقل قدرٍ ممكنٍ.



Lampen & Licht

- Machen Sie in einem Zimmer nur dort Licht, wo Sie das Licht brauchen. Zum Beispiel über dem Tisch.
- Schauen Sie immer wieder nach, ob Sie sparsamere Lampen einbauen können.



Warmwasser

- Viele Spülmaschinen haben Spülprogramme mit niedrigen Temperaturen. Dann wird das Geschirr nicht so heiß gespült. Das dauert meistens länger. Aber es ist besser für das Geschirr. Und Sie sparen Strom und Geld.
- Wenn Sie eine Spülmaschine haben, dann müssen Sie das Geschirr nicht mit der Hand vorspülen.
- Drehen Sie am Wasserhahn den Hebel immer nach rechts. Damit kein warmes Wasser kommt, wenn Sie nur kaltes Wasser brauchen.



المصابيح و الضوء

- أشعل الضوء في الغرفة حيث تحتاج الضوء فقط. على سبيل المثال، على الطاولة.
- تحقق باستمرارٍ مما إذا كان يمكنك تثبيت مصابيح أكثر اقتصاديةً.



الماء الساخن

- تحتوي العديد من آلات غسل الأواني على برامج شطف ذات درجات حرارة منخفضة. وبذلك لا يتم شطف الأواني بمياهٍ ساخنةٍ جدًا. يستغرق هذا غالبًا وقتًا أطول، ولكنه أفضل للأواني. وتقوم بذلك بتوفير الكهرباء والمال.
- إذا كانت لديك آلة غسل أواني، فإنك لا تحتاج إلى غسل الأواني يدويًا.
- قم دائمًا بلف ذراع الصنبور إلى اليمين. بحيث لا يأتي الماء الساخن، إذا كنت تحتاج الماء البارد فقط.



Heizen & Lüften

- Stellen Sie die Heizung so ein, dass es nachts kälter ist. Machen Sie das auch, wenn Sie längere Zeit nicht da sind. Zum Beispiel im Urlaub.
- Stellen Sie im Zimmer ein Thermometer auf. Dann können Sie immer sehen, wie warm es im Zimmer ist.
- Wenn es in einem kalten Zimmer wieder warm werden soll: Stellen Sie das Thermostat am Heizkörper nur so hoch, wie Sie es brauchen. Damit das Zimmer angenehm warm ist. Wenn Sie das Thermostat am Anfang höher einstellen, dann geht es nicht schneller. Am Schluss ist es aber wärmer im Zimmer. Und die Heizkosten sind höher.
- Wenn Sie die Fenster aufmachen: Stellen Sie immer die Thermostate an den Heizkörpern auf 0 oder *.
- Manchmal ist die Luft im Zimmer ganz feucht. Zum Beispiel nach dem Duschen. Oder beim Kochen. Dann soll man direkt frische Luft ins Zimmer lassen. Lassen Sie das Fenster aber nur kurz auf.



التدفئة والتهوية

- قم بضبط التدفئة بحيث تكون أكثر برودةً في الليل. قم بذلك أيضًا، حتى إذا لم تكن موجودًا هناك لمدةٍ طويلةٍ. على سبيل المثال، في العطلة.
- ضع مقياس حرارة في الغرفة. وبذلك يمكنك دائمًا التحقق من درجة دفء الغرفة.
- إذا كنت ترغب في الحصول على الدفء مرةً أخرى في غرفةٍ باردةٍ: فقط اضبط منظم الحرارة على جسم المدفأة، على أعلى درجةٍ تحتاجها. حتى تصبح الغرفة دافئةً بشكلٍ مناسبٍ. إذا قمت بتعيين منظم الحرارة على درجةٍ أعلى من البداية، فإنها لن تصبح دافئةً بشكلٍ أسرع. ولكن في النهاية سوف تكون أكثر سخونةً في الغرفة، وترتفع تكاليف التدفئة.
- إذا قمت بفتح النوافذ: اضبط دائمًا منظم الحرارة على جسم المدفأة على * أو *.
- في بعض الأحيان، يكون الهواء في الغرفة رطبًا جدًا. على سبيل المثال، بعد الاستحمام، أو عند الطهي. فيجب عليك السماح للهواء النقي بدخول الغرفة مباشرةً. ولكن اترك النافذة مفتوحةً قليلًا فقط.



Kauf von Elektrogeräten

- Im Internet finden Sie viele Informationen über die besten und sparsamsten Geräte. Zum Beispiel bei www.ecotopten.de
- Vorsicht bei gebrauchten Geräten! Schauen Sie immer, wieviel Strom die Geräte verbrauchen. Kaufen Sie das Gerät besser nicht, wenn das nicht dabei steht.
- Jedes elektrische Gerät braucht Strom. Und das kostet Geld. Überlegen Sie genau, ob Sie das Gerät wirklich brauchen. Und ob Sie die Stromkosten bezahlen können oder wollen.



شراء الأجهزة الكهربائية

- يمكنك على شبكة الإنترنت العثور على الكثير من المعلومات حول الأجهزة الأفضل والأكثر اقتصاديةً. على سبيل المثال، على الرابط التالي www.ecotopten.de
- احذر من الأجهزة المستعملة! تحقق دائماً من مقدار الطاقة التي تستهلكها الأجهزة. ومن الأفضل عدم شراء الجهاز إذا لم يكن موجوداً ما يشير إلى ذلك.
- تحتاج جميع الأجهزة الكهربائية إلى تيار كهربائي. وهذا يكلف مالياً. فانظر بعناية، ما إذا كنت حقاً بحاجة إلى الجهاز. وما إذا كنت تستطيع أو تريد دفع تكاليف الكهرباء.

ملاحظات / Notizen

Imprint

The project "Electricity Saving Check" has been funded by the Federal Ministry for the Environment, Nature Conservation, Nuclear Safety and Consumer Protection (BMUV) since January 2024. The project is conducted jointly by the German Caritas Association and the Federal Association of Energy and Climate Protection Agencies in Germany.

Status March 2024

Printed on 100 % recycled paper, Blue Angel certified
("Blauer Engel"- German ecolabel)

© Stromspar-Check 2024

2024/03 Arabisch

Contact

German Caritas Association e. V.
info@stromspar-check.de

General Federal Association of
Energy and Climate Protection Agencies
(eaD) registered association
info@energieagenturen.de



Supported by:



Federal Ministry
for the Environment, Nature Conservation,
Nuclear Safety and Consumer Protection

based on a decision of the German Bundestag