

على حسن الجوار!

كيف يفكر الناس  
ويعيشون، فكذا  
يبنون ويسكنون.  
(يوهان غوتفريد فون هيردر)

دليل للمهاجرين لنعيش معا في فرانكفورت (أودر)

# فهرس المحتويات

1. الخطوات الأولى في فرانكفورت (أودر)..... 3
2. نصائح لحسن الجوار..... 8
3. عقد الإيجار وقواعد نظام السكن..... 10
4. التخلص من النفايات..... 13
5. نصائح للتوفير..... 14
6. التصرف في حالات الطوارئ..... 16

## Design & Layout

Anja Millow  
anja.millow@gmx.net

## Ausgabe

Dezember 2014

## Bildrechte

Antony Clark: <http://printart.ch>, <http://flaticon.com>, <http://de.freepik.com/>

## Übersetzung

Polnisch:  
Adam Wojtkowski  
Englisch:  
Joel Hirsch  
Arabisch:  
Majida El - Mohamad  
Russisch:  
Slavena Korsun

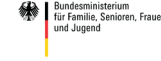
## Druck

Mediahaus GmbH  
Am Heizwerk 5  
15517 Fürstenwalde/Spree  
[www.mediahaus-gmbh.de](http://www.mediahaus-gmbh.de)



Demokratie und Integration Brandenburg e. V.  
RAA Brandenburg  
Niederlassung Frankfurt (Oder)  
Wieckestraße 1a  
15230 Frankfurt (Oder)

Gefördert im Rahmen des Bundesprogramms  
„TOLERANZ FÖRDERN – KOMPETENZ STÄRKEN“.



# 1. الخطوات الأولى في فرانكفورت (أودر)

## تسجيل مكان السكن



### 1. تسجيل مكان السكن

في مركز البلدية - مكتب المواطنين، ساحة السوق [Bürgeramt, Marktplatz 1, 15230 Frankfurt/Oder]  
تحتاج الهوية الشخصية وعقد الإيجار لتسجيل مكان السكن.

### 2. رقم حساب مصرفي - جاري

لفتح حساب مصرفي يمكنك البحث مباشرة عن مكان صندوق التوفير [Sparkasse] أو البنك [Bank] في المدينة أو عن طريق الإنترنت. فتنحتاج لهوية شخصية صالحة التاريخ وكذلك تصريح الإقامة لغير مواطني الاتحاد الأوروبي.

## 3. شركات الطاقة

يحدد مالِك السكن الشركات التي تزود الشقة بالتدفئة والصرف الصحي والإمداد بالمياه وكذلك التخلص من النفايات. أما شركات الغاز والكهرباء يمكنك أن تختارها بنفسك. ويترتب عليك قبل ذلك تسجيل نفسك لدى الشركات المحلية وملء طلب خاص بالعملاء الجدد. فسأل الجيران عن ذلك، ومع أي شركات هم يتعاملون؟. كما يمكنك على سبيل المثال الحصول أيضا على معلومات بهذا الشأن عن طريق الموقع [www.check24.de](http://www.check24.de). فأحذر ولا تختار الشركات التي تطلب منك دفع المال مقدما.

## 4. رسوم البث الإذاعي

يمكنك الحصول على إستارة الطلب (التسجيل) من مكتب المواطنين [Bürgeramt, Marktplatz 1, 15230 Frankfurt/Oder] أو ملء الاستمارة عن طريق الإنترنت [www.rundfunkbeitrag.de](http://www.rundfunkbeitrag.de) وبعد ذلك طبعها. ثم تم بتوقيعها وإرسالها الى العنوان التالي:  
ARD ZDF Deutschlandradio Beitragsservice 50656 Köln

أما الذين يتلقون المعونات المادية من مركز التوظيف [Jobcenter] أو دائرة المساعدات الاجتماعية [Sozialamt] وكذلك ذو الدخل المنخفض، يمكنهم أن يقدموا طلبات للإعفاء من الرسوم. فيجب إرفاق الطلب بإثبات الدخل الشهري. أما طالبي اللجوء الذين يتلقون المساعدات وفقا لقانون المساعدات الخاص باللاجئين، يمكنهم الحصول على إثبات عن تلقي المساعدات من دائرة المساعدات الاجتماعية [Sozialamt].

# 1. الخطوات الأولى في فرانكفورت (أودر)

## 5. التلفزيون والامتيازات

يُمنع استخدام هوائيات القمر الصناعي في معظم المباني (يمكنك الاطلاع على هذه المعلومات في عقد الإيجار).  
التلفزيون الكابلي - قد يكون مالك السكن قام فعلا بالتعاقد مع إحدى الشركات الموفرة لهذه الخدمة. يمكنك الاستفسار عن ذلك عن طريق مالك السكن. على سبيل المثال، إن شركة تأجير الشقق WOWI متعاقدة مع شركة FAKS GmbH في مدينة فرانكفورت (أودر). لهذا، لا يمكنك إختيار أي شركة أخرى لشبكة التلفزيون الكابلي. أما خط الامتيازات يمكنك الحصول عليه عن طريق شركات مختلفة والتي يمكنك إختيارها وفقا لاحتياجاتك.

## 6. التأمينات

يوجد في ألمانيا العديد من التأمينات، التي يمكن أن يتم التعاقد معها بشكل إختياري. فيمكن أن تقدم لك هذه التأمينات ضمانا ضخما في حالات الطوارئ مقابل دفع القليل من اليورو شهريا (الاسعار والخدمات تستحق المقارنة):

التأمين على الممتلكات المنزلية: حماية الممتلكات الشخصية كالأشياء المنقولة لتجهيزات المنزل مثلا ضد الأضرار الناجمة عن الحرائق، أضرار المياه والسرقات.  
تأمين المسؤولية ضد الغير: يدخل هذا التأمين حيز التنفيذ إذا تسببت بضرر في ممتلكات الأشخاص الآخرين أو إلحاق الضرر مباشرة بالأشخاص عن طريق تصرفاتك.

## تصريح الإقامة [Aufenthalt]

1. المواطنون الأوروبيون  
لا يحتاجون إلا لتسجيل مكان السكن في مكتب المواطنين [Bürgeramt, Marktplatz 1, 15230 Frankfurt/Oder]
2. المواطنون من خارج الاتحاد الأوروبي  
يجب عليهم تقديم طلب الإقامة لدى دائرة الأجانب [Ausländerbehörde, Marktplatz 1, 15230 Frankfurt/Oder].



# 1. الخطوات الأولى في فرانكفورت (أودر)

## التعليم



### 1. يجب تسجيل الأطفال الذين هم في سن التعليم، في

- المدرسة الابتدائية (مراحل الصف 1 - 6): للأطفال ابتداء من سن 6 سنوات  
- المدرسة المتوسطة أو الثانوية (ابتداء من الصف 7)  
ملاحظة: يجب مراعاة ميزات مضمون التعليم لكل مدرسة وكذلك موقعها الجغرافي في المدينة (ينبغي مراعاة تكاليف المواصلات)  
. يمكن الحصول على المزيد من المعلومات عن طريق دائرة المدارس [Schulamt] الموجودة في  
Gerhard-Naumann-Straße 3, 15236 Frankfurt/Oder هاتف: 0335/52 10 410 أو عن طريق الانترنت [www.schulen-ffo.de](http://www.schulen-ffo.de).

### 2. دورات الاندماج/دورات تعليم اللغة الألمانية

يتم التسجيل لدى:

مؤسسة ناستور للتعليم

Nestor Bildungsinstitut, Carthausplatz 1, 15230 Frankfurt/Oder هاتف: 0335/50080984

Volkshochschule, Gartenstr. 1, 15230 Frankfurt/Oder، هاتف: 0335/542025

أكاديمية التدريب، Fortbildungsakademie der Wirtschaft FAW GmbH Fürstenwalder Straße 46 هاتف: 0335/40152711 (دورات مجانية)

### 3. أطفال ما قبل المدرسة (0 - 6)

ينبغي البحث عن دور حضانة الأطفال [Kita] وتسجيل الأطفال فيها. ويمكن الحصول على معلومات عن المواضيع الأساسية، الحقوق القانونية،

التسجيل وما شابه ذلك من الدائرة الخاصة بالشببية والشؤون الاجتماعية [Amt für Jugend und Soziales]

في Logenstraße 8, Frankfurt/Oder هاتف: 0335/5525108.

### 4. تعليم إضافي بلغة الأم للأطفال والشببية،

RAA Brandenburg, Wieckestraße 1a, 15230 Frankfurt/Oder هاتف: 0335/5009663 أو 0331/747800.

# 1. الخطوات الأولى في فرانكفورت (أودر)

## الضمان المالي

### توضيح حق الحصول على المعونات الحكومية لدى:

- وكالة العمل [Agentur für Arbeit] في Heinrich-von-Stephan-Str. 2, 15230 Frankfurt/Oder
- إعانة البطالة [Arbeitslosengeld]، إعانة مالية للأطفال [Kindergeld]، إعانة إضافية للأطفال [Kinderzuschlag]،
- مركز العمل [Jobcenter] في Gartenstr. 5, 15230 Frankfurt/Oder
- إعانة البطالة 2 [Arbeitslosengeld I]، حزمة الإعانات لدعم التعليم والمشاركة للأطفال والشبابية [Bildungs- und Teilhabepaket]
- الدائرة الخاصة بالشباب والشؤون الاجتماعية في Logenstr. 8, 15230 Frankfurt/Oder
- المساعدات الأساسية لغير القادرين على العمل،
- دعم مالي للوالدين [Elterngeld] (للأشهر الـ 12 شهر الأولى من عمر الطفل)،
- دعم مالي للسكن [Wohngeld] (مكتب إعانة الإسكان) لذوي الدخل المنخفض الذين لا يتلقون إعانة البطالة 2 مساعدات مالية للتعليم خاصة بالتلاميذ والطلاب الجامعيين (دائرة الدعم المالي للطلاب) [Amt für Ausbildungsförderung]



## الإستشارات

### 1. خدمة الشباب المهاجرين - JMD (للأطفال والشبابية من عمر 12 حتى 27 سنة)

- جمعية الإتحاد الدولي المسجلة [Internationaler Bund e. V.] في Große Scharrnstraße 18, 15230 Frankfurt/Oder هاتف: 0335/2849680
- إستشارة، دعم ورعاية الأطفال والشبابية والآباء
  - مرافقة عند البحث عن التعليم والتدريب المهني



# 1. الخطوات الأولى في فرانكفورت (أودر)

## 2. إستشارات خاصة بالهجرة للمهاجرين الراشدين

دار الكاريتس [Caritashaus St. Josef]، في Leipziger Str. 39, 15232 Frankfurt /Oder، هاتف: 0335/5654150

- إستشارات بشأن المسائل القانونية الإجتماعية وقانون الأجانب
- إستشارات للاجئين

## 3. مفوض الاندماج [Integrationsbeauftragte]

Marktplatz 1, 15230 Frankfurt/Oder، هاتف: 0335/5521330

- إستشارات بشأن قانون الإقامة والمسائل الإجتماعية
- التوسط لدى المؤسسات والدوائر الحكومية

## 4. جمعية الاتحاد النسائي الديمقراطي [Demokratischer Frauenbund e.V.]

Leipziger Str. 39a, 15232 Frankfurt/Oder، هاتف: 0335/523397

- إستشارات، مرافقة وترجمة باللغة البولندية والروسية

## 5. دائرة التبلييه والشؤون الإجتماعية

Logenstraße 8, 15230 Frankfurt/Oder، هاتف 0335/5525001

- تقديم الاستشارات ومساعدات الضمان الإجتماعي للمواطنين المحتاجين

## 2. نصائح لحسن الجوار

تنطبع الحياة في المبنى السكني بسلوك كل فرد من السكان. التعامل بالآداب الحسنة يمكن خلق بيئة معيشية لطيفة وكذلك حسن الجوار. فهذا الدليل ينبغي أن يساعدك على تطبيق حسن الجوار.



أنت تنتقل الآن الى شقة جديدة ولا تعرف بالضبط كيف ينبغي عليك أن تتصرف؟ بكل بساطة: إقرع جرس جارك وعرف عن نفسك بشكل مختصر. فإذا قمت بالخطوة الأولى، فإنك ستزيل بذلك قلق جيرانك. كما ستبين لهم أنك ساكن لطيف وستضمن بذلك توفير التعايش الودي. إعتذر مسبقا عن الازعاج والضوضاء المحتملة التي ستنتج عن عملية الانتقال واطلب منهم أخذ ذلك بعين الاعتبار. فعند ذلك لا يأخذ الجيران عليك أي مأخذ إذا إستعملت المطرقة أو حفرت ثقوبا بالجدران.

إنه لأمر جيد لجميع المعنيين، إذا كان الجميع يعرف بعضهم البعض ويسود مناخ من الحيرة الحسنة واللطفية. فم بتحية الجيران عند الإلتقاء بهم. أما في اللقاءات اليومية تسري وبكل بساطة القاعدة السائدة "من يأتي أولاً يلقي التحية أولاً". فع التحية المهذبة والبسمة الجميلة وقليل من الكلمات الرقيقة فإن الحياة مع الجيران ستكون بأفضل حال.

فم بالحافظ على العلاقات مع الجيران: هل تبحث عن طبيب أطفال جيد أو متخصص كهربائي أو عن خياط؟ فجيرانك يعلمون أكثر وعلى الأكيد سوف يقدمون لك المساعدة. فأظهر لهم أيضا إستعدادك للمساعدة وساعد على سبيل المثال الأشخاص الكبار في حمل أكياس المشتريات، القمامة أو الأشياء الأخرى. فمساعدة الجيران تعني أيضا أن جارك يحرص على رعاية منزلك أثناء سفرك أو إستلام الطرد البريدي من ساعي البريد عند غيابك.

## الضجة

عندما يقوم عشاق الموسيقى ببث أصدا الموسيقى في جميع أنحاء المبنى أو عندما يلعب أطفال الجيران كرة القدم في الشقة، فكل هذا لا يحدث بشكل مقصود ولكن عن جهل  
لحجم الضجة الصادرة. تحدّث مع الجيران عن هذه المشكلة ولكن بشكل ودي وموضوعي وّم بوصف وجهة نظرك واطلب بلطف مراعاة وأخذ ذلك بعين الاعتبار. وتصرف في حالة العكس بشكل متفهم.



## 2. نصائح لحسن الجوار

فكر بـجارك أيضاً، تجنب إصدار الضجة والضوضاء خصوصاً في ساعات منتصف النهار والمساء وكذلك في أيام عطلة نهاية الأسبوع. في الواقع لا يلاحظ المرء قدر الصوت العالي ولا سبباً عندما يكون لديك ضيوف أو أثناء التحدث والجلوس مع جميع أفراد الأسرة.

إذا كنت تخطط لإجراء أي أعمال تركيب أو أي إحتفالات، عليك إعلام الجيران بذلك بشكل مسبق واطلب منهم تفهم الأمر. فهذا يمكنك أن تتجنباً نفسك بشكل أفضل ويمكنك إتخاذ الاحتياطات اللازمة وربما تجنب الإزعاج. يسري في جميع الأحوال ابتداءاً من الساعة 22 أي العاشرة ليلاً الإلتزام بخفض الصوت وتحديد نطاق الغرفة فقط.

### الخلافات: حل في الأفق

انطلق من منطلق بأن جارك لا يقصد أن يضر براحة حياتك الشخصية ويحرص جيداً على التعايش الودي أيضاً. فإحرص دائماً على أن لا يكون سلوكك عبء على حساب الآخرين.

إذا كان لديك خلاف مع جارك، فحاول أولاً بأن تتكلم معه لحل المشكلة بشكل هادئ ولطيف. ففي بعض الأحيان تكون كتابة رسالة خطية بكل هدوء وتعلن وسيلة مساعدة أيضاً. فتبادل وجهات النظر تساعد على مراعاة الآخرين وعلى إيجاد حلول جيدة.

وإذا لم تتمكن من الاتفاق مع جارك، ففي نهاية المطاف يكون من الأفضل اللجوء إلى أي وسيط مثلاً إلى إدارة المبنى أو الشخص المسؤول.



### كما يمكن أن تتلقى الدعم من:

- مركز الوساطة في فراكنفورت (أودر) سلوبيتسه [Mediationsstelle Frankfurt/Oder, Słubice e. V.], هاتف: 0335/55344218.
- مكتب الإستشارة الخاص بالمستأجرين [Beratungsstelle des Mietervereins Viadrina Frankfurt/Oder] في Halbe Stadt 21, 15230 Frankfurt/Oder, هاتف: 033/6850260.
- دائرة الدعم الإجتماعي لمتلقي المساعدات الإجتماعية وفقاً لقانون مساعدات اللاجئين [Amt für Soziales Unterstützung für Leistungsempfänger nach Asylbewerberleistungsgesetz], هاتف: 0335/5525021 و 5022.

### 3. عقد الإيجار وقواعد نظام السكن

#### عقد الإيجار



عقد الإيجار هو عبارة عن وثيقة مهمة ويجب الإحتفاظ بها بشكل جيد. فهو ينظم جميع التفاصيل كما يندرج فيه على سبيل المثال مبلغ الإيجار [Miete] والتكاليف المترتبة عن التشغيل [Betriebskosten] وكذلك مبلغ الوديعة [Kaution]، وعليك الإلتزام بكل التفاصيل الموجودة فيه.

فبعد إستلام الشقة ينبغي إجراء قائمة عن الأعطال الموجودة فيها، ويجب التوقيع على هذه القائمة من كلا الطرفين.

كما ينص عقد الإيجار على حلول وقت دفع مبلغ الإيجار. وعادة يجب أن يتم دفع الإيجار مقدما ويجب أن يصل المبلغ في اليوم الثالث (يوم عمل) من كل شهر على الحساب المصرفي للمالك.

يتم في هذه الوثيقة أي العقد تحديد المهام التي تخصك كمستأجر، فعلى سبيل المثال الإصلاحات التجميلية أو إصلاح الأضرار الصغيرة (التي تصل حتى 100 يورو لكل إصلاح). ويشمل ذلك جميع الأشياء التي يتم إستهلاكها مع مرور الوقت بما في ذلك ورق الجدران أو طلاء الجدران. أما الأضرار الكبيرة فيجب أن يتم إبلاغ المالك عنها. كما يجب أخذ موافقة المالك بشكل مسبق عند التخطيط لإجراء أي تغييرات.

يُسمح في الغالب بتربية الحيوانات الصغيرة في الشقة. فإذا كنت تخطط لتربية الحيوانات الكبيرة الكلاب مثلا، فيجب عليك الحصول على موافقة مسبقة من مالك السكن. فلهذا عليك أن تسأل المالك خطيا قبل شراء أي حيوان. أما بالنسبة للكلاب، يجب عليك أن تدفع ضريبة مالية للبلدية خاصة بالكلاب أيضا.

إذا كنت تريد الإنتقال من الشقة، فمن الضروري مراعاة مدة فسخ عقد الإيجار (فغالبا ما) تكون لمدة ثلاثة أشهر. على سبيل المثال عندما تريد الإنتقال في شهر أبريل فيجب عليك أن تقدم طلب فسخ العقد حتى نهاية شهر يناير.

#### الإيجار

يتكون مبلغ الإيجار الإجمالي [Gesamtmiere] من:

- الإيجار الأساسي [Grundmiere] (يسمى أيضا بالإيجار الصافي، الإيجار البارد أو إيجار المنتج كذلك). فهذا المبلغ يعتمد على مساحة الشقة لكل متر مربع من السكن.
- تكاليف التدفئة وتكاليف المياه الساخنة (تسمى أيضا تكاليف التشغيل للتسخين) [warme Betriebskosten]
- تكاليف التشغيل، أي التكاليف المستمرة التي يتكبدها مالك السكن من خلال إستخدام المبنى/الشقة (مثلا جمع القمامة، الصرف الصحي والمياه، المصعد، ضريبة الأملاك، تنظيف الطريق، ناطور المبنى، التأمينات).

### 3. عقد الإيجار وقواعد نظام السكن

يمكنك الإطلاع على المبلغ الإجمالي للإيجار الشهري الخاص بك (الإيجار الإجمالي مع التدفئة) في عقد الإيجار. فالمبلغ يجب دفعه شهريا. كما تم حساب تكاليف التدفئة، المياه الساخنة وتكاليف التشغيل بشكل إفتراضي ويجب دفعها بشكل مسبق. ففي السنة التالية يتم إحساب هذه التكاليف اعتمادا على إستهلاكك الفعلي/الجزئي (حسابات التكاليف [Betriebskostenabrechnung]). فإذا كنت تتعامل مع المياه والطاقة بشكل إقتصادي للغاية، فمن الممكن أن تسترد مبلغ قليل من المال المدفوع مسبقا. ومن المحتمل أيضا التوجب عليك بدفع مبالغ كبيرة إضافية.

نحن ننصحك بمراجعة حسابات التكاليف أو أن يتم فحصها من شخص لديه المعرفة بذلك. ففي حالة وجود أي أسئلة يمكنك أن تتصل بالشخص المسؤول أو اللجوء الى مكتب الإستشارة الذي يُعنى بشؤون المستأجرين. لم يتم هنا شمل تكاليف الهاتف والغاز والكهرباء.

#### نظام السكن

نظام السكن هو جزء من عقد الإيجار وهو إلزامي لجميع المستأجرين. فهو يضع قواعد للتعايش السلمي بين جميع المستأجرين وكذلك قواعد النظام والنظافة والسلامة في المبنى. ففي حالة عدم الإلتزام بقواعد نظام السكن، يجب أن تدفع ثمن الأضرار التي تتسبب بها. لذلك، يكون من المفيد جدا مراعاة نظام السكن، لأنه يعزز التعايش الودي والإحترام بين الجيران:



#### تم تحديد أوقات الراحة في نظام السكن وغالبا ما يسري:

- أوقات راحة الظهيرة من الساعة 13:00 أي الواحدة ظهرا حتى 15:00 أي الثالثة بعد الظهر
- أوقات الراحة الليلية من الساعة 22:00 أي الساعة العاشرة ليلا حتى 7:00 أي الساعة السابعة صباحا
- الراحة تكون على مدار اليوم في أيام الأحد والعطلات الرسمية

وينظم نظام السكن كذلك، متى ينبغي أن يتم قفل الباب الرئيسي للمبنى ليلا للأسباب الأمنية. وذلك لمنع الناس الغريباء من دخول المبنى. فالقاعدة هي، يوميا من الساعة 22:00 حتى 7:00 صباحا. أما أبواب المبنى التي تعمل كهربائيا لا يُسمح بإقفالها لأسباب الوقاية من الحريق.

### 3. عقد الإيجار وقواعد نظام السكن

لكي لا يتم إزعاج الجيران من روائح الطبخ القوية، فيطلب منك أثناء الطبخ بفتح شباك المطبخ أو تشغيل الشفاط.

عند وقوفك على الشرفة، تذكر بأن أشخاص ما يسكنون (في الغالب) في الطابق تحتك أيضاً. فإحرص على أن لا تصل النفايات أو مياه الزهور عن غير قصد الى الجيران.

للحد من خطر الحرائق، يُمنع التدخين في الممرات، في حيز المدخل وفي الغرف المشتركة، كما لا يُسمح بالشوي على الشرفات أو على الأسطح.

لكي لا يتعثر أو يتم جرح أي شخص، لا تضع أي أشياء على الدرج أو في الممرات. فالمرات الفارغة هي ضرورة للنجاة بالحياة في حالة نشوب أي حريق.

في حالة وجود غرف خاصة لتجفيف الغسيل في المبنى، عندئذ لا يُسمح بتجفيف الغسيل في الشقة. كما يمكن إستخدام الشرفة لذلك إذا كانت متوفرة. يُسمح بتركيب حبال الغسيل تحت حافة الشرفة فقط، كما يمكن إستخدام منشتر الغسيل لذلك. ففي جميع الأحوال لا يُسمح بتجفيف الغسيل على أجهزة التدفئة [Heizung] على الإطلاق.

#### التدفئة والتهوية



يمكنك توفير الكثير من المال إذا كنت على بيئة بكيفية توفير التدفئة والتهوية. فم يغلّق الصمام الحراري [Thermostat] لجهاز التدفئة عند فتح الشباك وينبغي عدم فتح التدفئة أكثر من اللازم. لا يُسمح في فصل الشتاء بوضع صمام جهاز التدفئة على الوضع "0". كما ينبغي أن لا تكون درجة الحرارة في شقتك أقل من 19 درجة، لأن ذلك سيشبّب بتكون العفونة، التي يمكن أن تضر بصحتك.

فم تهوية الشقة كل يوم ثلاث مرات على الأقل وبشكل جيد. فافتح لذلك الشبابيك والأبواب على وسعها لمدة خمس أو عشر دقائق وحاول تجديد الهواء عن طريق مرور الهواء بين الغرف. فهنا يتم تغيير الهواء المستعمل الرطب في الغرف وإستبداله بهواء نقي وجاف. فأتناء ذلك يتسرب القليل من التدفئة فقط.

يكلف فتح الشبابيك عن طريق الإمالة (التشريق) الكثير من الطاقة. فنبغي أن لا يتم ذلك عندما يكون جهاز التدفئة مشغلاً. بالإضافة الى ذلك فم بالتهوية بعد الإستحمام أو الطبخ.

## 4. التخلص من النفايات

### يتم في ألمانيا فصل النفايات.

يوجد في فرانكفورت (أودر) ثلاثة أنواع من الحاويات أمام باب المبنى. ويتم تفريغها أسبوعياً أو كل أربعة عشر يوماً:



**النفايات المتبقية**  
على سبيل المثال: حفاضات  
الأطفال، أعقاب السجائر،  
المناديل المستسخة،  
الخرق



**المواد القابلة للتدوير**  
على سبيل المثال: البلاستيك،  
العبوات، العلب [Tetra-Packs]،  
التغليف المزود بنقطة خضراء



**النفايات البيولوجية**  
على سبيل المثال: نفايات المطبخ،  
فضلات الأكل،  
الأغذية الفاسدة والنباتات



### أما الحاويات الأخرى الخاصة بالزجاج والورق، تجدها في مواقع مركزية قريبة من منطقتك:

**الحاوية الزرقاء:** الجرائد والورق أو الورق المقوى والكرتون

**النفايات الخطرة:** تكون مختلفة تبعاً للون الزجاج (إرشاد: عليك مراعاة أوقات رمي الزجاج لأسباب خفض الضوضاء)

**النفايات الخطرة:** وفقاً لإعلان الصحف تمر سيارة خاصة للمواد الخطرة على النقطة المركزية القريبة من سكنك، حيث يمكنك تصريف المواد الخطرة. كما يمكن أن يتم تصريف المواد الخطرة مقابل دفع مبلغ مالي لدى: شركة بيكر وأرمبروست 100 Tobias-Magirus-Straße, Becker + Armbrust GmbH, هاتف: 0335/521890. على سبيل المثال: البطاريات، بقايا الطلاء، المواد الكيميائية

**نفايات الأثاث:** يمكن التخلص من نفايات الأثاث، الحردة، أجهزة التبريد المنزلية والحردة الكهربائية عن طريق التسليم الذاتي لدى: منشأة التخلص من النفايات Abfallentsorgungsanlage Seefichten-Wertstoffhof, Grubenstraße 10 هاتف: 0335/4002064. كما يمكن تسجيل طلب التخلص من نفايات الأثاث عن طريق البطاقة الصفراء الخاصة بذلك. يمكن الحصول عليها: من دار المدينة [Stadthaus] في 38 Goepelstraße أو من مركز البلدية في 1 Marktplatz أو من المؤسسات البلدية أو لدى المسؤول عن المبنى. يتم عن طريق إرسال بطاقة بالوقت المناسب لإعلامك بالموعد. فعليك التأكد في هذا اليوم من أن جميع الأشياء التي تريد التخلص منها موجودة على رصيف الطريق بشكل مؤمن حتى الساعة 7:00 صباحاً.

## 5. نصائح للتوفير

يمكنك الحصول لدى جمعية الكاريتس [Caritas] على إستشارة لتوفير الطاقة:

,Caritas Stromspar-Check  
,Leipziger Straße 39  
,Frankfurt/Oder, هاتف 0335/5654173.



توفير الطاقة بشكل سهل - وإليك الطريقة:

### الإضاءة:

إستخدم دائما لمبات موفرة للطاقة (ESL) في الأماكن التي تضيء فيها الللمبة أكثر من ساعة يوميا. لمبات السقف والهالوجين هي من أكر الأشياء المستهلكة للطاقة. إحرص أيضا على أن تتم إضاءة الغرف المشتركة مثل الممرات والسلالم والمداخل أو القبو عند الحاجة فقط. فإذا حرص جميع المستأجرين على ذلك، يمكنهم من خلال ذلك التوفير بالتكاليف.



### التبريد والتجميد:

تشكل طبقة بسيطة من الصقيع على الجدران الداخلية للجهاز أمر طبيعي جدا. إلا أن تشكل طبقة من الجليد/التلج ستزيد من إستهلاك الطاقة. ففي هذه الحالة، عليك إيقاف الجهاز لتذويب الجليد. يجب وضع أجهزة التبريد في أماكن باردة وليس بجانب أجهزة التدفئة أو الطبخ.



### الطبخ:

إستخدم عند الطبخ غطاء الطنجرة/القدر. الطبخ بدون إستخدام الغطاء يحتاج الى ثلاثة أضعاف من الطاقة لكي يتم المحافظة على طهي الطعام. طناجر الضغط تساعد على توفير الطاقة ما يصل الى 50 بالمئة، عند طهي الطعام الذي يحتاج الى وقت طويل. عليك إيقاف أو إخفاض الطاقة في الوقت المناسب عند الوصول الى نقطة الغليان. كما ينبغي استخدام حجم القدر المناسب لعين الطباخ.



## 5. نصائح للتوفير

### الغسيل والتجفيف:

إستخدم برنامج الغسيل الموفر للطاقة وتخلّ عن دورة الغسل الأولي أو غلي الغسيل - لا تحتاج اليوم الى ذلك بفضل إستخدام المنظفات الحديثة . فدرجة الحرارة 60 مئوية تكفي الحاجة. قّم دائما بملء برميل الغسالة كاملا (وليس بشكل مفرط). لا تستخدم أجهزة التجفيف الكهربائية - تنازل في فصل الصيف عن الراحة قليلا.



### وضع الاستعداد:

ينبغي فصل أجهزة الشحن الكهربائية للهاتف المحمول، ماكينة الحلاقة، فرشاة الأسنان الكهربائية أو الكمبيوتر المحمول من الشبكة الكهربائية بعد استخدامها. قّم بإيقاف تشغيل التلفزيون عن طريق المفتاح الكهربائي وليس عن طريق جهاز التحكم عن بعد. فإن أجهزة التلفزيون القديمة لا يتم فصلها تماما من الشبكة الكهربائية. ففي هذه الحالة نوصي باستخدام علبة المفاتيح المزودة بقاطع الطاقة.



### مياه الشرب:

من خلال التعامل الحريص مع المياه وخاصة المياه الساخنة، يمكن أن يتم تحت هذه الظروف توفير التكاليف العالية:

- الاستحمام بدلا من أخذ مغطس
- إيقاف المياه أثناء استخدام الصابون
- استخدام رشاش موفر للمياه
- تركيب سيفنون للمرحاض موفر للمياه أو طلب ذلك من مالِك السكن
- عدم غسل الصحون تحت المياه الجارية



## 6. التصرف في حالات الطوارئ

إذا طرأ عليك أو على أحد جيرانك خطر أو كانت هناك الحاجة الى مساعدة طبية، عليك إستدعاء فرق الإطفاء أو الشرطة:



الإسعاف: 112

الإطفاء: 112

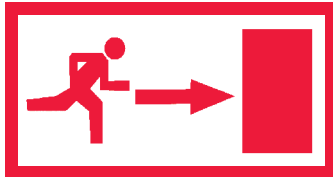
الشرطة: 110



لا ينتج عن ذلك أي تكاليف. كما أن الأرقام هذه تعمل حتى لو لم يكن لديك رصيد مالي في هاتفك الجوال.

إذا لاحظت حريق في المبنى، عليك الإبلاغ فوراً عن الحريق على رقم الطوارئ 112. حافظ على الهدوء وقم بإعلام جيرانك مثلاً عن طريق النداء بصوت عالي أو من خلال الطرق. من الأفضل عدم إستخدام جرس الباب. قم بمغادرة المبنى بسرعة وقم بمساعدة الأطفال وكبار السن من

الجيران. لا تستخدم في هذه الحالات المصعد واتباع العلامات/الإشارات:



الخدمات الطبية الطارئة



يمكنك أن تحصل على الطبيب المداوم عند إستخدام الرقم التالي:

الخدمات الطبية الطارئة: 116 117

أرقام الهاتف الحالية للخدمات الطبية الطارئة للأطباء، أطباء الأسنان والصيدليات تجدها في الجرائد المجانية أيضاً.